ಆರೋಗ್ಯ ರಹಸ್ಯ



ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ಗಾಂಧೀ ಸ್ಮಾರಕ ನಿಧಿ
ಕುಮಾರ ಪಾರ್ಕ್ ಪೂರ್ವ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೧

ಆರೋಗ್ಯ ರಹಸ್ಯ

ಮೋ. ಕ. ಗಾಂಧಿ

ಗಾಂಧೀ ಸ್ಮಾರಕ ನಿಧಿ

ಗಾಂಧೀ ಭವನ, ಕುಮಾರಾ ಪಾರ್ಕ್ ಪೂರ್ವ

ಬೆಂಗಳೂರು - ೧

AROGYA RAHASYA

AUTHOR : M.K.Gandhi

Publisher : Karnataka Gandhi Smaraka Nidhi

ಆರನೇ ಆವೃತ್ತಿ : ೧೯೯೫

(ಅಹಮದಾಬಾದ್ ನವಜೀವನ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅವರ ಅನುಮತಿಯ ಕೃಪೆಯಿಂದ)

ಬೆಲೆ : ರೂ. 10-00

ಮುದ್ರಕರು :

ಲಾವಣ್ಯ ಮುದ್ರಣ

ನಂ. ೧೯, ಬನಶಂಕರಿ ೧ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೦

ದೂರವಾಣಿ : ೬೬೧೦೫೬೩

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ

ಆರೋಗ್ಯ ರಹಸ್ಯ

ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮುನ್ನುಡಿ

ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಹಸ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಮೊದಲ ಐದು ಮುದ್ರಣವನ್ನು 1960, 1963, 1974, 1986, 1990ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕ ನಿಧಿಯವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಈಗ ಹಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಗಳು ಮುಗಿದಿವೆ. ಪುಸ್ತಕ ವಿಚಾರಿಸಿದ ಅನೇಕರಿಗೆ ನಿರಾಶೆ ಆಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆರನೇ ಮುದ್ರಣ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬಂದು 42 ವರ್ಷವಾದುವು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸರ್ವತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದವರು ಗಾಂಧೀಜಿ. ರಾಜಕೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ದುಡಿಯದೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾರತೀಯರೂ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿರಲು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ದೀನದಲಿತರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು.

ಹಸಿವಿಗೆ ಅನ್ನ, ಹೊದೆಯಲು ಬಟ್ಟೆ, ನೆರಳಿಗೆ ಮನೆ, ಬದುಕಲು ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯ ರೂಪಿಸಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಇವರು ವಕೀಲರು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವೀಣರು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರೂ ಆಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಕಂಡರು. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಬೇಗ ಏಳುವುದು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಗಾಳಿ ಸವಾರಿ, ಮಿತ ಆಹಾರ, ಹಗುರವಾದ ಬಟ್ಟೆ, ಉಪವಾಸ, ಮೌನ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಯಮದಂತೆ ತಮಗೆ ತಾವೇ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹಂಚಿದರು. ಪ್ರಯೋಗ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಗಳ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲವೆ. ಸತ್ಯದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಾಧನವೇ.

"ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶೀಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಯಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ" ಎಂದು ತಿಳಿದ ಗಾಂಧೀಜಿ ತಾವು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನದ ಅನುಭವದಿಂದ 125 ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತೇನೆಂದು ಸಾರಿದರು. ಆರೋಗ್ಯ ರಹಸ್ಯದ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದರು.

ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದುದು ದೇವರ ಋಣ ತೀರಿಸಲು. ಅಂದರೆ ದೇವರ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಸೇವಾ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು. ದೇಹದ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕರ್ತವ್ಯ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗುಲಾಮನಾಗದೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ನಡೆಸಿದರೆ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ. ಆಕಾಶವೆಂದರೆ ಬರೀ ಮುಗಿಲು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಕವಿದಿರುವ ಶೂನ್ಯವೆಲ್ಲ ಆಕಾಶವೇ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿ ಸದಾ ಶೂನ್ಯವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಅಗತ್ಯ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳನ್ನು ನುಡಿದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ, ರಾಮನಾಮ ದಿವ್ಯೌಷಧಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಸಾರಿದರು. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಧಾಮ ದ್ವಾರದ ಬೀಗದ ಕೀ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನೇಕ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಲಭಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಸರಳವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಹಸ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಆರನೆ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಜನತೆಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲು ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಕರ್ನಾಟಕ ಗಾಂಧೀ ಸ್ಮಾರಕ ನಿಧಿ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

'ಇಂಡಿಯನ್ ಒಪಿನಿಯನ್' (ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕ) ಓದುಗರಿಗಾಗಿ 'ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂದು ನಾನು 1906 ರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದೆ. ಅವನ್ನು ಪುಸ್ತಕವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಚಯವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಮಿ ಅಖಂಡಾನಂದರು ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿದರು. ಆ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಅದು ಅನೇಕ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಭಾಷಾಂತರವಾಯಿತು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷಾಂತರವೂ ಒಂದು ಬಂದಿತು. ಇದು ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇದೇ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಕಾರಣ ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದದ್ದು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ. ಅಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲ್ಲದೆ ನಾನೇ ಒಂದು ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದೇ ಬಹುಶಃ ಅದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಇದು ಸರಿಯೋ, ತಪ್ಪೋ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಎಂದು ಗೆಳೆಯರು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೂಲವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲು ನನಗೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ವೇಳೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಬಿಡುವು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರಲ್ಲ, ಅದರ ಲಾಭ ಪಡೆದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮೂಲಪುಸ್ತಕ ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವ ನನ್ನ ವಿಚಾರದ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚನ್ನು ಒತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲಿನದಕ್ಕೂ, ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೂ ಅಂಥ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ಕಾಣಬರದು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಮುಕ್ತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಭೇದ ಕಂಡರೆ ಅದು ಪ್ರಗತಿ.

ಹೊಸ ಹೆಸರು ಕೊಟಿದ್ದೇನೆ : 'ಆರೋಗ್ಯ ರಹಸ್ಯ'. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂದಿರ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಬೀಗದ ಕೈ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ವೈದ್ಯರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಆಗಾಖಾನ್ ಅರಮನೆ

ಮೋ. ಕ. ಗಾಂಧಿ

ಎರವಾಡಾ

೧

ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದ ವರ್ಣನೆಗೆ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು, "ಆರೋಗ್ಯ" ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ದೇಹಸೌಖ್ಯ. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದೆ [ದೇಹ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದು]ದಿನಗಟ್ಟಲೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲವನೇ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ. ಅಂಥ ಮನುಷ್ಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಮೈಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಹಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ಶಾರೀರಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸರಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಆತ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಆತನ ಮನಸ್ಸೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸಮರಸವಾಗಿ ಸಮುಚಿತ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವವರೂ ಬೇರೆ ಅಂತಹವರೂ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸಾಧಾರಣ ದೇಹ ಬಲವುಳ್ಳವನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೇನಿಲ್ಲ. ಆತ ಬೇರೆ ಮತ್ತಾವುದಕ್ಕೋ ಲೋಪ ತಂದು ಬರಿ ಖಂಡ ಮಾಂಸ; ಮೈ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾನೆ; ಅಷ್ಟೇ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಈ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ. ಆದುದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣ ರೂಢವಾಗಿತ್ತೆಂಬುದು ದೇವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗೊತ್ತು. ಈ ವಿಷಯ ಸಂಶೋಧಕರು ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷಯ, ಕೇವಲ ಸ್ವಲ್ಪ, ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮಗೆಲ್ಲ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನುಭವ ಕೊಂಚ ಇದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ನಮ್ಮ

ಹಳ್ಳಿಯ, ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಗತಿಯೂ ಅಷ್ಟೆ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಜ್ಞಾನ ಯಾವ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೂ ಬಾರದೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಶ, ನಮ್ಮ ಮನೆ, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತೆಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಅದರ ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಇತಿಹಾಸ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರವುಳ್ಳ ಸಮಗ್ರ ಜ್ಞಾನವೇ ನಮ್ಮ ಬಾಳನ್ನು ಅರಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ಪುರಾತನ ದಾರ್ಶನಿಕರು ವರ್ಣಿಸಿರುವಂತೆ, ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ ಪಂಚಭೂತ ಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಅವು - ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಆಕಾಶ, ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿ.

ಮಾನವನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು, ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು---ಕೈ, ಕಾಲು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ, ಜನನಾಂಗ; ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು----- ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ವಾಸನೆಯ ಅನುಭವ, ಕಿವಿಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಶ್ರವಣಾನುಭವ, ಆಲೋಚನೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯ. ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಹನ್ನೊಂದನೆ ಇಂದ್ರಿಯವೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಮನಸ್ಸೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯ ಯಂತ್ರದ ಒಳಗಡೆ ನಡೆಯುವ ಕೆಲಸ ವಿಚಿತ್ರವಾದುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರತಿರೂಪ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ್ದು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು "ಯಥಾ ಪಿಂಡೇ ತಥಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೇ" ಒಳಗಣ ಲೋಕ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದಿತೆಂದರೆ, ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಜ್ಞಾನವೇ ನಮಗೆ ಆದಂತೆ. ಆದರೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಡಾಕ್ಟರು ಗಳು, ಹಕೀಮರು, ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಈ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ

ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹಂಬಲಿಸುವುದು ಧಾರ್ಷ್ಟ್ಯದ ಮಾತು. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಏನೊಂದೂ ತಿಳಿಸುವ ಯಾವ ಯಂತ್ರವನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ಯರೂ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನೋಹರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಒಂದು ಗಾಲಿ ಉರುಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳಲಾರರು. ಸಾವು ಏಕೆ, ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರು ವಿವರಿಸಬಲ್ಲರು? ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಓದುಬರಹಗಳಾದ ಮೇಲೆ, ಅಪರಿಮಿತ ಅನುಭವವಾದ ಮೇಲೆ, ತನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೆಷ್ಟು ಅಲ್ಪ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಮಾನವ ಯಂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇತು. ಇವೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ, ಯಂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಯಂತ್ರ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ದೇಹವೇ ಆಲಸ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಯಾರು ಹಗುರಾಗಿ ತಿಳಿಮಕೊಳ್ಳುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಓನಾಮವೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು.

ಅನಂತರ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಈ ಮಾನವ ದೇಹದ ಉಪಯೋಗ ವೇನು? ಎಂಬುದು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ದುರುಪಯೋಗಿಸಲೂಬಹುದು. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ವಿಷಯಲೋಲುಪತೆಗಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಪರಪೀಡೆಗಾಗಿಯೋ ಬಳಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮ - ಸಂಯಮ ಮಾಡಿ ನಾವು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಸೇವೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾತ್ಮದ ಅಥವಾ ದೈವದ ಒಂದು ಅಂಶ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆದರೆ ಆಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಆತ್ಮದ ಆವಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮಂದಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ಕಶ್ಮಲದ ಗಣಿಯೆಂದು ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯೇನಲ್ಲ. ಈ ದೇಹವಿಷ್ಟೇ ಆಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕಶ್ಮಲದ ಗಣಿಯೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಆಗ ಇದನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿನ್ನದ, ವಜ್ರದ ಗಣಿಗಳೂ ಮೇಲುಗಡೆ ಮಣ್ಣಿನಂತೆಯೇ ತೋರುತ್ತದೆ. ಭೂಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ ವಜ್ರಗಳಿರುವ ವಿಷಯ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನೇಕರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹಣ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಲು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ, ನಾವು ಆತ್ಮದ ಮಂದಿರವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಾಲದು.

ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಬಂದುದು ಅದರ ಋಣ ತೀರಿಸುವುದಕ್ಕೆ. ಎಂದರೆ ದೇವರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ. ದೈವಸೃಷ್ಟಿಯ ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ ದೇವರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಕನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸೇವೆಯ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ದೇಹದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨

ಗಾಳಿ

ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ದಿನ, ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ದಿನ, ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ಬದುಕಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಲವಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ನಮಗೆ ಗಾಳಿ ಸಿಗುವಂತೆ ನಿಸರ್ಗ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಎತ್ತೆತ್ತಲೂ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿದೆ.

ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಾವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಒಂದು ಬಗೆಯ ತಿದಿಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಾಯುಮಂಡಲದಿಂದ ನಾವು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಎಂಬ ಒಂದು ಜೀವದಾಯಕ ವಸ್ತುವಿದೆ. ನಾವು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಷ ಅನಿಲಗಳಿವೆ. ಉಸಿರು ಹೊರಗೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಅವು ಹೊರಗಣ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಬೆರೆತು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಆ ಅನಿಲಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂದುಬಿಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಅವಶ್ಯಕ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ರಕ್ತದೊಡನೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಬೆರೆತು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಕಲೆಯೇ ತಿಳಿಯದು. ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಅವರ ರಕ್ತದ ಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನ ಮೂಗಿನ ಬದಲು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದುರಭ್ಯಾಸ. ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೋಸಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಗಾಳಿ ಹೀಗೆ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಡದೆ, ಬಿಸಿಯಾಗದೆಯೇ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕೆಂದಾಯಿತು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವೋ ಕಲಿಯಲು ಅಷ್ಟೇ ಸುಲಭ. ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಸನಾದಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ನಿಯಮಬದ್ಧ ಕ್ರಮಜೀವನದ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಲಿಕ್ಕೂ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಎದೆ ಹಿಗ್ಗಲಿಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾದ ಯಾವ ಆಸನವಾದರೂ ಸರಿಯೆ, ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಕು.

ನಾವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕಲ್ಲವೆ. ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯುವಂತೆ ಮೂಗನ್ನೂ

ಸಹ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ತಣ್ಣನೆಯದೋ ಅಥವಾ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯದೋ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನ. ನೀರನ್ನು ಲೋಟದಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಾಗಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇನ್ನೊಂದರಿಂದ ನೀರೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೊದಲು ಮುಚ್ಚಿದ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪವು ಬಾಧೆಯಾಗದಂತೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಹೀಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲೂಬಹುದು.

ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಅಡಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಶೀತವಾಗುವುದೆಂಬ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಥೇಷ್ಟವಾದ ಹೊದಿಕೆಗಳಿಂದ ಚಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೊದೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಲೆಗೆ ಚಳಿಯಾದರೆ, ಬೇರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶ್ವಾಸದ್ವಾರವಾದ ಮೂಗನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮುಚ್ಚಬಾರದು.

ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಗಲು ಧರಿಸಿದ್ದ ಉಡುಪನ್ನು ಕಳೆದು ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ದುಪ್ಪಟ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಯಾವ ಉಡುಪೂ ಆಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಗಲೂ ಸಹ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಉಡಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಣ ವಾತಾವರಣದ ಗಾಳಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಬಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ತುಂಬಾ ನಿಬಿಡವಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಧಾರಾಳವಾಗಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ವಾಸಿಸುವುದು ಸಾಧಾರಣ ನಿಯಮವಾಗಿರಬೇಕು.

೯

ನೀರು

ಗಾಳಿಯ ತರುವಾಯ ನೀರು, ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹೇಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬದುಕಲಾರೆವೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಲಾರೆವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಳಿಯ ಹಾಗೆಯೆ ನೀರನ್ನೂ ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಒದಗಿಸಿದೆ. ನೀರೇ ಇಲ್ಲದ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಇರಲಾರ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಮರಳುಗಾಡುಗಳು ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಗಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ೫ ಪೌಂಡು ನೀರನ್ನಾಗಲಿ ಬೇರೆ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಸಿಗುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಆಳವಿಲ್ಲದ ಬಾವಿಗಳೂ ಇಳಿಯುವ ಬಾವಿಗಳೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ತೀರಾ ಅಯೋಗ್ಯ. ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ, ರೂಪು, ರುಚಿ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಅದರ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅದೇ ತೊಂದರೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ ರುಚಿಗೂ ಯಾವ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲವೆಂದುತೋರುವ ನೀರು ವಿಷವೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅರಿಯದ ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನೂ ಅಪರಿಚಿತನ ಮನೆಯ ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಯಬಾರದೆಂಬ ಹಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಿಜವಾಗಿ ಅನುಕರಣೀಯ.

ಬಂಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ [ಹೌಜು] ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ , ಇವುಗಳ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ನದಿಯ ನೀರು ಅನೇಕ ವೇಳೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದೋಣಿ-ಹರಿಗೋಲು ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ನಗರದ ಬಳಿ ಹರಿಯುತ್ತ ಊರಿನ ಬಚ್ಚಲು ನೀರು ಕಕ್ಕಸು ನೀರೂ ನದಿಗೆ ಸೇರುವ ಕಸ, ಸರ್ವಥಾ ಕುಡಿಯಲು ಯೊಗ್ಯವಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ನಾನು ಹೇಳಿದರೂ, ಅಶುದ್ಧವೆಂದು ಮೇಲೆ ವರ್ಣಿಸಿದಂಥ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿರುವುದನ್ನು ನಾ ಬಲ್ಲೆ. ಅವರ ಉದಾಹರಣೆ ಅನುಕರಣೀಯವೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದಲೂ, ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಿಂದಲೂ ಎಂದೋ ನಾಶವಾಗಿ ಈ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮಾಯವಾಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರಕೃತಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೆ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರವೇನು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ವಿಷಯ. ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ಮುನ್ನ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಎಂದರೆ, ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತಾನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ತನ್ನ ಸಂಗಡಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಎಂದಾಯಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸನಾತನಿ ಹಿಂದೂಗಳೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಯಾಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅರಿಯದವರು ಮತದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು, ಅರಿತವರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.

೪

ಆಹಾರ

ಗಾಳಿ ನೀರು ಇಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಲಾರ; ನಿಜ. ಆದರೆ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಆಹಾರ. ಅದಕ್ಕೇ ಅನ್ನವೇ ಪ್ರಾಣ ಎಂಬ ಗಾದೆ ಬಂದಿರುವುದು.

ಆಹಾರ ಮೂರು ತೆರನಾಗಿರಬಹುದು. ಶಾಖಾಹಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮಿಶ್ರಾಹಾರ, ಮಾಂಸಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಮೀನು ಸೇರಿವೆ. ಹಾಲೂ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥ. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಶಾಖಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಂಸದ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಸಂಬಂಧದ ಆಹಾರವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗೆ

ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಂಸಹಾರವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗೊಡ್ಡು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಹುಂಜವನ್ನೇ ನೋಡದೆಯೇ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುತ್ತದೆ. ಗೊಡ್ಡು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವವರು ಇಂಥ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

ಮನುಷ್ಯ ಶಾಖಾಹಾರಿಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನಲು ಆಂಗ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನ, ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಆಧಾರ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವ ದೃಢಾಭಿಪ್ರಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನೋ ಮಿಶ್ರಾಹಾರದ ಪರವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಮನಷ್ಯನ ಹಲ್ಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ನಿಸರ್ಗ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಶಾಖಾಹಾರಿಯಾಗಬೇಕೆಂದೇ ರಚಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತವೆ.

ಶಾಖಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆ, ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯಾದ [ಕಂದ ಮೂಲ ಫಲ] ಬೇರು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಸೊಪ್ಪು ಇವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೊಸದೂ ಒಣಗಿ ಸಿಟ್ಟಿದ್ದೂ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಬೀಜ, ಅಕ್ರೋಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೀಜಗಳೂ ಉಂಟು.

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪೂರ್ಣ ಶಾಖಾಹಾರವಾದಿ. ಆದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶಾಖಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಇರಲೇಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಅನುಭವ ನನಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ಮೂಲ ಭಾವನೆಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಾನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಲಿಲ್ಲ. ಆಗ, ಅದರಿಂದ ನನಗೇನೂ ಕೆಡುಕಾಗಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ೧೯೧೭ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ನನಗೆ ಬಲವಾದ ಆಮಶಂಕೆಯಾಯಿತು. ಬರೀ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವಾಗಿ ಹೋದೆ. ಆದರೂ ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ದೃಢವಾಗಿ ಹಾಲು ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ ವಿರೋಧಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಹಾಸಿಗೆ

ಬಿಟ್ಟು ಏಳುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಯ ಬಾರದೆಂಬ ವ್ರತ ಹಿಡಿದಾಗ ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ತಾನೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು? ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ವ್ರತದ್ದೇನು ಅಡ್ಡಿ? ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರ ಸೂಚಿಸಿದ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಅವನಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಿತ್ತಳು. ನಾನು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟವನಿಗೆ, ವ್ರತ ಹಿಡಿವಾಗ ಹಸುವಿನ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಮಾತ್ರವೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಲು ನಿಷಿದ್ಧವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲೂ ಒಂದೇ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಿರಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ವ್ರತವನ್ನು ಕೇವಲ ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸಿದನೇ ವಿನಾ, ತತ್ವಶಃ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೋ, ಅಂತೂ ಕೂಡಲೇ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ತಂದರು. ನಾನೂ ಕುಡಿದೆ. ನನಗೆ ಅದರಿಂದ ಹೊಸ ಜೀವ ಬಂದಂತಾಯಿತು. ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ತ್ವರೆಯಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಳುವಷ್ಟು ಶಕ್ತನಾದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಇಂಥ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳಿಂದಲೂ ಪೂರ್ಣ ಶಾಖಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಈ ಹಾಲು, ಮಾಂಸಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುವಂಥ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥ ವಿಶಾಲ ಸಸ್ಯ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು; ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮಾಂಸಗಳ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳು - ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಇತರೆ - ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ನನ್ನ ಖಚಿತವಾದ ಭಾವನೆ.

ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು - ಮಾಂಸಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕುಂದುಗಳಿವೆ. ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನುಳಿದು ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಮಗೇನು ಅಧಿಕಾರ? ನೈತಿಕ ದೋಷವಂತೂ ಸರಿ, ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇತರ ಕೊರತೆಗಳಿವೆ. ಹಾಲು ಮಾಂಸಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಅವನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೋಷಗಳಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಕಿದ ಹಸುಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪ. ಮನುಷ್ಯನಂತೆಯೇ ಹಸುಗಳೂ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆ

ಯಿಂದ ನರಳುತ್ತವೆ. ಹಸುಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಭಾರತ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ದನಕರುಗಳ ವೈದ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಅಸಾಧ್ಯ ಸಾಹಸ. ಸೇವಾಗ್ರಾಮದ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ಗೋಶಾಲೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಸಿಗುವುದು ನನಗೆ ಸುಲಭ. ಆದರೂ ಸೇವಾ ಗ್ರಾಮದ ಗೋಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಹಸುಕರುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಹಸು ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಈ ರೋಗ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹಳ್ಳಿಗಳ ರೈತರಿಂದಲೂ ಆಶ್ರಮ ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರ ಹಸುಗಳು ವೈದ್ಯಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಹಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವೇ ಅಲ್ಲವೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕ್ಷೇಮವೋ ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ನಾವು ತೃಪ್ತರಾಗಬೇಕು. ತನ್ನ ಹಸುಗಳ ಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ರಮವೇ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವಂತಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಹಾಲು ಮೊಸರು ತುಪ್ಪಗಳೂ ಶುದ್ಧವೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರು ವಾಗ ಉಳಿದ ಕಡೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲಾರದು. ಹಸುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದೆಲ್ಲ, ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ ಅಪಾಯಗಳು ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಅದೃಷ್ಟವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವಂತೆ ತೋರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರರ, ವೈದ್ಯರ, ಹಕೀಮರದೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೋಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮನುಷ್ಯ ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಚಿಂತೆ-ಆಸಕ್ತಿ, ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನೂ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಗಳಿಸುವುದೊಂದೇ. ಈ ಚಿಂತೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವನಾದರೂ ಒಬ್ಬ ನಿಸ್ವಾರ್ಥಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಸಹನೆಯಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ, ಹಾಲು ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ ಬದಲು ಒಂದು ಸಸ್ಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ತನಕ ಮನುಷ್ಯ ಹಾಲು ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಮಿಶ್ರಾಹಾರವನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ದಿನವೂ ಸವೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಸತ್ವಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಂಥ ಆಹಾರ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೈಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಜಿಡ್ಡನ್ನೂ ಕೆಲವು ಲವಣಗಳನ್ನೂ ಒಳಗಿನ ಮಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಸಾರು, ತವುಡನ್ನು ನೀಡುವ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕು. ಅಂಗಸತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಸಾರಜನಕಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಕಾಯಿ, ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸಸಾರ ಜನಕ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ಮಾಂಸಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಸರಾಜನಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಸಂಬಂಧವಾದ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಗಿಸಿ ರಕ್ತಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬೆಲೆ ಸಸಾರಜನಕ ಸಸ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾಂಸಕ್ಕಿಂತ ಹಾಲು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮಾಂಸ ಅರಗದಿರುವಾಗ ಸಹ ಹಾಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಒಂದೇ ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಬಂಧ ಸಸಾರಜನಕ ವಸ್ತುವಾದ್ದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ಅದು ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯಾಂಶ. ಹೊಸ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಸಸಾರಜನಕ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಲು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಸಾಧಾರಣ ನಂಬಿಕೆಗೆ ವಿರೋಧವಾದರೂ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಅದೇ ಹಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಉಂಟು. ಅಂಗಸತ್ವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡುವುದು, ಹಾಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಕೆನೆ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈಗಿರುವ ಕೆನೆ ತೆಗೆಯುವ ಸಾಧನಗಳು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲಾರವು. ಅಂಥ ಸಾಧನವನ್ನು ರಚಿಸುವ ಸಂಭವವೂ ಇಲ್ಲ.

ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲೋ, ಕೆನೆ ತೆಗೆಯದ ಹಾಲೋ ಅಲ್ಲದೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳೂ ಅಗತ್ಯ. ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾನು

ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಇವು ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯಾಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋಧಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಜ್ಜೆ, ಮೂರನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುವಂಥವೇ. ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಒಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗೋಧಿಯೇ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ ಎನ್ನಬಹುದು. ಜಗತ್ತಿನ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಗೋಧಿಯ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗೋಧಿಯಿದ್ದರೆ ಅಕ್ಕಿಯಾಗಲಿ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಗೋಧಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಜೋಳ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು.

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿ, ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿಬಂದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿಯಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಬೂಸಾ ಅಥವಾ ಬೀಜಕೋಶ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಲವಣಗಳು, ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಇರುವುದು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ. ಕರುಳಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ನಾರನ್ನೂ ಇದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಕಾಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದರಿಂದ, ನಿಸರ್ಗ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಹೊದಿಗೆಯ ಹಾಗೆ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತಿನ್ನಲಾಗದ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಭತ್ತವನ್ನು ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟು ಕಳಚುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ, ಹೊಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ತವುಡೂ ಸವೆದು ಹೋಗಿ ಅಕ್ಕಿ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಯಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಕಾರಣ, ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇಡಬಹುದೆಂಬುದೇ. ತವುಡು ಸಿಹಿ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಬೇಗ ಹುಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಯ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲದ ಗೋಧಿ,

ನಮಗೆ ಬರೀ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಕಳೆದರೆ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೇ ನಷ್ಟವಾಯಿತು. ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ತೌಡನ್ನೂ ಗೋಧಿಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನ ಚಪಾತಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬೀತು.

ಚಪಾತಿಯ ಚೂರನು ಕಾಯಿಪಲ್ಯದಲ್ಲೋ ಬೇಳೆಯ ಸಾರಿನಲ್ಲೋ ಅದ್ದಿ ತಿನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ವಾಡಿಕೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕರು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿಯದೆಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಪಚನದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಚನದಲ್ಲಿ, ಅಗಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ. ಪಿಷ್ಟ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ರಸದೊಡನೆ ಬೆರೆತಾಗಲೇ ಆರಂಭ. ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೆ, ಒಣಕಲಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜೊಲ್ಲಿನ ರಸ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳ ನಂತರ ಸಸಾರಜನಕಗಳನ್ನೊದಗಿಸುವ ಬೇಳೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ - ಹುರುಳಿ, ಅವರೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಬೇಳೆಗಳು ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯಾಂಶವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೂ ಬೇಳೆ ಬೇಕು. ಕಷ್ಟವಾದ ದೇಹಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದವರಿಗೆ, ಬೇಳೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಬಹುದು. ಆದರೆ ಗುಮಾಸ್ತರು, ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ವಕೀಲರು, ವೈದ್ಯರು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮುಂತಾದ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಹಾಲನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲಾರದಷ್ಟು ಬಡವರಾದವರಿಗೆ ಬೇಳೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ನಾನು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಬೇಳೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಳೆಯ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆ. ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ

ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆ, ಹುರುಳಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತಿ ಕಷ್ಟವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅವರೆ ಅತಿ ಸುಲಭವೆಂದು ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿದೆ.

ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂಗೆ ನಮ್ಮ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಾನ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇವು ಅಗ್ಗವಾಗಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಇವು ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮೀಸಲು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಅಪರೂಪ, ಅನೇಕ ಕಡೆ ಹಣ್ಣು ಸಿಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ಕೊರತೆ ಭಾರತದ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಳಂಕ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಮಾತು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈಗಿರುವ ಭೂ-ಶಾಸನ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ವಿಷಯಾಂತರವಾಯಿತು.

ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ದಿನವೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಿಷ್ಟವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾನು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿಷ್ಟ ಒದಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಂಪಿಗೇ ಅವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಹೊಸ ತರಕಾರಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೌತೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮೆದುವಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ : ನಮ್ಮ ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮಾವು, ನೇರಳೆ, ಸೀಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪರಂಗಿ, ಸೀನಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಹುಳಿನಿಂಬೆ,- ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯಾಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಉತ್ತಮ ವೇಳೆ ಮುಂಜಾನೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಲು ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಾಹಾರವಾದರೆ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಉಪಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಬರೀ ಹಣ್ಣೆ ಸಾಕು.

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ರೊಟ್ಟಿಯ ಸ್ಥಾನ. ಹಾಲು, ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಭೋಜನವಾದಂತೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥವೂ ಅಗತ್ಯ. ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಇದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ತುಪ್ಪ ಇದ್ದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಎಣ್ಣೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ; ಅಲ್ಲದೆ, ತುಪ್ಪದಷ್ಟು ದೇಹ ಪೋಷಕವೂ ಅಲ್ಲ. ದೇಹದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಔನ್ಸು ತುಪ್ಪಸಾಕು. ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಹಾಲು. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನ್ಯತೆ. ಎಣ್ಣೆ ಹೊಸದು ಇರಬೇಕು. ಸಿಗುವುದಾದರೆ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದುದು. ಇದು ದುಃಖದ, ಅವಮಾನದ ಸಂಗತಿ ! ಆದರೆ ಶಾಸನದಿಂದಲೋ, ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಲೋ, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಬಾರದಿರುವವರೆಗೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪದಾರ್ಥದ ಗುಣವನ್ನು ನೋಡದೆಯೇ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುವನ್ನೆ ಎಂದಿಗೂ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕಮಟುನಾತದ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆರಕೆ ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದೇ ಎಷ್ಟೋ ಲೇಸು. ಜಿಡ್ಡಿನ ಹಾಗೆ, ಮೈಗೈ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಬೇಕು. ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಒಂದೂವರೆ ಔಸು ಕೆಂಪುದೋ ಬಿಳಿಯದೋ ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂದರೆ ಹಾನಿಯೇನಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈಗ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ತಪ್ಪು. ಪಟ್ಟಣದ ಜನ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲುಖೋವ, ಹಾಲಿನ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಇತರ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅನಾವಶ್ಯಕ. ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹಾನಿಕರ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಊಟವೂ ಲಭಿಸದೆ ಇರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ, ರಸ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದು ದರೋಡೆಗೆ ಸಮವೆಂದು ಯಾವ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ ಅಂಜಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದುದೆಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೇ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ

ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಪೂರಿ, ಲಡ್ಡು ಮಾಡಲು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಿಚಾರಹೀನವಾದ ದುಂದುಗಾರಿಕೆ. ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರು ಈ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನವರು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಬಂದಾಗ, ನಮ್ಮ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಕರೆದ ತಿಂಡಿಯನ್ನಾಗಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ತಿಂದವರು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ರುಚಿ ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು ಗುಣವಲ್ಲ, ಕಲಿತ ಗುಣ. ಹಸಿದಾಗ ಮಾಡಿದ ಊಟದ ರುಚಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಮಸ್ತ ರಸಭಕ್ಷ್ಯಗಳೂ ಸಾಟಿಯಲ್ಲ. ಹಸಿದವನು ಒಂದು ಚೂರು ಒಣಕಲು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗಿ ರುಚಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಹಸಿವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯೂ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ, ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೋ ಈಗ ವಿಚಾರ ಮಾಡೋಣ. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಹಾಗೆ ದೇಹ ಪೋಷಣೆ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಯಿಯ ರುಚಿಗಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದರೆ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸಿದಿದ್ದರೆ ರುಚಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕೃತಕ ಜೀವನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಅರಿತವರೇ ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕರೆತರುವ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೆ ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಅನುಸರಿಸರು. ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೂ, ಅವರ ಜೀವನದ ರೀತಿ, ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ತಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರುಚಿ ರುಚಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅತಿ ಲಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ತಾನು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದು ಚೂರನ್ನೂ ಮಗುವಿಗೂ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ರೂಢಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಕ್ತರಾದವರು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ತಾನೇ ತನ್ನ ಅಂಗರಕ್ಷಕ, ತನ್ನ

ದೇಹ ಲೋಕಸೇವೆಗೆ ಮೀಸಲು ಎಂಬ ಅರಿವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅವನಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಈಗ ನಾವು ಒಂದು ಘಟಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂಥವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿವಿಧ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	೨ ಪೌಂಡು
ಧಾನ್ಯಗಳು (ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಸಜ್ಜೆ ಇತ್ಯಾದಿ)	೬ ಔನ್ಸು
ಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಸೊಪ್ಪು	೩ ಔನ್ಸು
ಇತರೆ	೫ ಔನ್ಸು
ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು	೧॥ ಔನ್ಸು
ತುಪ್ಪ	೧॥ ಔನ್ಸು
ಬೆಣ್ಣೆ	೨ ಔನ್ಸು
ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯ ಸಕ್ಕರೆ	೧॥ ಔನ್ಸು

ಅವರವರ ರುಚಿಯಂತೆ, ದುಡ್ಡಿದ್ದಷ್ಟು ಹಣ್ಣು. ಅಂತೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಕ್ಕೋ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆ ನೀರಿಗೆ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ತೂಕಗಳೆಲ್ಲ ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳದು. ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಮೇಲೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎಷ್ಟು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ? ಅನೇಕರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣ ನಿಯಮ, ಮೂರು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಉಪಹಾರ ; ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ; ಸಂಜೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಊಟ. ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಸದಾ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೂಢಿ ಅಪಾಯಕರ. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

೫

ಮಸಾಲೆ

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಎತ್ತಲಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪು ಮಸಾಲೆ ದಿನಸುಗಳ ದೊರೆ. ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕರು ಊಟವನ್ನೇ ಮಾಡಲಾರರು. ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲವಣಗಳು ಅಗತ್ಯ. ನಾವು ದಿನವೂ ಬಳಸುವ ಉಪ್ಪು ಒಂದು ಲವಣ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಈ ಲವಣಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಉದಾ - ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿ ಬಸಿದಾಗ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇತರ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದಾಗ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಲವಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಲವಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯ ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ.

ಆದರೆ ಉಳಿದ ಅನೇಕ ಮಸಾಲೆ ದಿನಸು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉದಾ : ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೆಣಸು, ಅರಿಸಿಣ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಸಾಸುವೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಇಂಗು, ಸೋಪು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದು ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೆ. ಈ ಐವತ್ತು ವರ್ಷದ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ : ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಲು ಇವು ಯಾವುದೂ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಮಂದವಾದವರು ಔಷಧವೆಂದು ಇವನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಬಳಸಬಹುದು, ಅಗತ್ಯ

ಏದ್ದರೆ. ಆದರೆ ರುಚಿಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು ; ಬಿಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ, ಉಪ್ಪು ಕೂಡ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯದ ಧಾನ್ಯದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರುಚಿಗಳ ಆಸೆಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದವರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದುದಕ್ಕಿಂತ ಅವನ್ನು ಸೇರಿಸದಯೆ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬೇಕಾದಾಗ ಉಪ್ಪನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದೇನೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಾಯಿಗೆ ಖಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಉರಿ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಮೊದಲು ಅದು ಸಹಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಲವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಇದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಲು ಇಷ್ಟ. ಅದನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದು ಅವನು ಅಕಾಲಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ನೀಗ್ರೋ ಜನರು ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೇ ಮುಟ್ಟರು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿಣ ಬಣ್ಣವೇ ಬರಕೂಡದು ಅವರಿಗೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಂಗ್ಲೀಷರೂ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಳಸರು.

೬

ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಕೋಕೋ

ಇವು ಯಾವುದೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಲ್ಲ. ಚಹಾದ ರೂಢಿ ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಹಾಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗ ಏದೆ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶುದ್ಧವೆಂದು ಹೇಳುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದ ರಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿಯೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಚೀನಿ ಮನುಷ್ಯ, ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ನೀರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಂದು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ. ಅದರ ಹೆಸರು ಚಾ. ನೀರು ಮರಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಆ ಬಣ್ಣ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀರು ಮರಳಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಅಮೋಘ ಸಾಧನವಾಯಿತು. ಅದರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೀಗೆ -

ಸೋಸಕದಲ್ಲಿ ಚಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮರಳುವ ನೀರನ್ನು ಹನಿಸುವುದು. ನೀರು ಮರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೋಸಕದಿಂದ ಇಳಿದ ನೀರಿಗೆ ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮೃದು ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದೂ ಚಾ ಎಲೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಣ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಚಹಾ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣ ವಾಗಿ ಚಹಾ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಬೇರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗುಣವಂತೂ ಇಲ್ಲ, ಹಾನಿ ಯೇನೋ ಇದೆ. ಚಾ ಎಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಮೈಗೆ ವಿಷ. ಚರ್ಮಾಲಯ ಗಳಲ್ಲಿ ತೊಗಲನ್ನು ಹದ ಮಾಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸೆಟೆಸಲು ಟ್ಯಾನಿನ್ನನ್ನು ಬಳಸು ತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಕರುಳಿನ ಲೋಳೆಯ ಮೆದು ಪೊರೆಯನ್ನು ಅದು ಗಡುಸಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಟ್ಯಾನಿನ್ ಇರುವ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿಯಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ಚಟ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಚಹಾ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಚಡಪಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಚಹಾದ ಉಪಯೋಗ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಲೂ ಇದೆ ಎಂಬ ಅಂಶದಿಂದ. ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೂ ಇದೇ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಹಾದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದುದೆಲ್ಲವೂ ಕಾಫಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅನ್ವಯಿಸು ತ್ತದೆ, ಕಾಫಿ ಕಫವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ, ವಾಯುಹರ ಆದರೆ ವೀರ್ಯನಾಶಕಾರಿ, ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷಯಕಾರಿ. ರಕ್ತವನ್ನು ನೀರಾಗಿಸುತ್ತದೆ. 'ಕಾಫಿಯಿಂದ ಮೂರು ನಷ್ಟ, ಎರಡು ಲಾಭ' ಎಂದು ಒಂದು ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನಿ ಗಾದೆಯಿದೆ. ಈ ಗಾದೆ ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ, ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೋ, ನಾನರಿಯೆ.

ಕೋಕೋ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ನನಗೆ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ತಿಂದದ್ದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಕೋಕೋ ಯಾವುದರ

ಸಹಾಯವೂ ಬೇಡ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ತ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನಾನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುದರಿಂದ ನನಗೆ ಆದ ನಷ್ಟವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಲಾಭವೇ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಗಿದೆ. ಚಹಾ ಮೊದಲಾದ್ದರಿಂದ ಏನು ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತೋ ಕಾಯಿಪಲ್ಯದ ಸಾರಿನಿಂದಲೂ ಅದೇ ತೃಪ್ತಿ ನನಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿದರೆ ಸೊಗಸಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಪಾನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಚಹಾಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

೭

ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು - ಮದ್ಯ ಭಂಗಿ, ಗಾಂಜಾ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಅಫೀಮು. ಮದ್ಯ ಎಂದರೆ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುವ ಹೆಂಡ - ಸಾರಾಯಿ. ಪರದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಾರಾಯಿ ಅರಕ ಎಲ್ಲವೂ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮೈಮರೆಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವನು ಯಾವ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದವರು ತಾವೂ ಹಾಳಾಗಿ ತಮ್ಮವರನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಗಾಂಭೀರ್ಯ, ಔಚಿತ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿತವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವ ಒಂದು ವಿಚಾರವೂ ಇದೆ. ನನಗೆ ಅವರ ವಾದದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಹುರುಳು ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಅವರ ವಾದವನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಪ್ಪಿದರೂ, ಈ ಮಾನವ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಜನ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವವರಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ

ಈ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಷೇದಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಪಾರಸೀಗಳು ತಾಳೆಹೆಂಡವನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಾಳೆ ಹೆಂಡ ಮಾರಕವಾದರೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಎಂದು ಅವರ ವಾದ. ಈ ವಾದವನ್ನು ಕೂಲಕಂಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ತಾಳೆ ಹೆಂಡ ಬಡವರನ್ನು ಯಾವ ಅಧೋಃಗತಿಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ.

ತಾಳೆ ಹೆಂಡದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ. ತಾಳೆ ಹೆಂಡ, ತಾಳೆ ಖರ್ಜೂರದ ಗಿಡಗಳ ರಸದಿಂದ ಮಾಡಿದುದು. ಆ ರಸವನ್ನು ನೀರಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀರಾ ಕುಡಿದು ಅನೇಕರು ಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೂ ನೀರಾ ಕುಡಿದು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನ ಹಾಗೆ ಇದು ಒಂದು ಆಹಾರ ಎನಿಸಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಾ ಕುಡಿದರೆ ಮತ್ತೇನೂ ತಿಂಡಿ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನಂತೆ ತಾಳೆಯ ರಸವನ್ನೂ ಕುದಿಸಿ ತಾಳೆಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ತಾಳೆ ಗಿಡಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಪಾನಯೋಗ್ಯ ರಸವಿದೆ. ನೀರಾ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಹಳಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಡನೆಯೇ, ಗಿಡದಿಂದ ಇಳಿಸಿದೊಡನೆಯೇ, ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೀಗೆ ನೀರಾ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರಾವನ್ನು ಬೆಲ್ಲ ಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಕಬ್ಬಿನು ಬೆಲ್ಲದ ಬದಲು ತಾಳೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಕಬ್ಬಿನ ಬೆಲ್ಲದ ಬದಲು ತಾಳೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಳೆ ಬೆಲ್ಲ ಆ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಿಹಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಖಾದಿ ಗ್ರಾಮೋದ್ಯೋಗ ಆಯೋಗ ತಾಳೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಡಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಂಡಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಭಾವವೇ

ಇರದು. ಬಡವರಿಗೆ ಅಗ್ಗವಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ ಸಿಕ್ಕೀತು. ತಾಳೆ ಬೆಲ್ಲದ ಕಾಕಂಬಿಯನ್ನೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಬೆಲ್ಲವೇ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳ್ಳನೆ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಗಿರಣಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಲ್ಲದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಹಜ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಸರಿ. ಅದೇ ಲಾಭದಾಯಕ.

ತಾಳೆ ಹೆಂಡದ ಪ್ರಸ್ತಾಪದಿಂದ ನೀರಾ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೆಲ್ಲ ಹೀಗೆ ಬಂದೆ. ಮತ್ತೆ ಮದ್ಯದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ.

ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗಿರುವಷ್ಟು ಅನುಭವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಇರಲಾರದು. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಂದ ಭಾರತೀಯ ಕೂಲಿಗಾರರೆಲ್ಲರೂ ಕುಡುಕರು. ಡಾಕ್ಟರರ ಅನುಮತಿ ಪತ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಭಾರತೀಯರು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ಒಯ್ಯುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿನ ಕಾನೂನು ಹಾಗಿತ್ತು. ಹೆಂಡದಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಮನತಣಿಯೆ ಕುಡಿಯಬಹುದಿತ್ತು. ಹೆಂಗಸರೂ ಸಹ ಈ ದುಷ್ಟ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅತಿ ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡವರು ಯಾರೂ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲಾರರು.

ಆಫ್ರಿಕಾದ ನಿಗ್ರೋಗಳು ಮೊದಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಕುಡಿತ ಬಂದು ಅವರು ಹಾಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿಗ್ರೋ ಕೆಲಸಗಾರರು ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಗಳಿಕೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಹಾಳುಮಾಡಿ, ಅವರ ಬಾಳು ಗಾಂಭೀರ್ಯಗೆಟ್ಟುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ.

ಇಂಗ್ಲೀಷರದಿನ್ನೇನು? ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯರು ಮದ್ಯದ ಅಮಲಿನಿಂದ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಉರುಳಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ. ಯುದ್ಧಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಇಂಗ್ಲೀಷರು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವಾಲನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು. ಕೆಲವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬ ಇಂಜಿನೀಯರು ಹೆಂಡದ ಅಮಲು ಇಲ್ಲದಾಗ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯ. ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಮಾಜದವನು. ದೌರ್ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ಕುಡಿತವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದ. ಕುಡಿದಾಗ

ಅವನ ಮೈಮೇಲೆ ಜ್ಞಾನವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಡಲು ಅವನು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟ, ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮದ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಅನುಭವ ಮತ್ತೆ ಆಯಿತು. ರಾಜರು ಹಲವರು ಕುಡಿತದಿಂದ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹಾಗೆ ಅನೇಕ ಶ್ರೀಮಂತ ತರುಣರೂ, ಹೆಂಡದ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಲಿಗಾರರಲ್ಲಂತೂ ಕರುಣಾಜನಕ. ಇಂಥ ಕಟುಕರ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ನಾನು ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿರೋಧಿಯಾಗಿರುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಾರದು.

ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ - ಶರೀರ, ನೀತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಭಾಗ್ಯ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಲ್ಲೂ ಮದ್ಯ ಸರ್ವವಿನಾಶಕಾರಿ.

೮

ಅಫೀಮು

ಮದ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಮಾಡಿದ ಟೀಕೆ ಸಮಸ್ತವೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಅಫೀಮಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎರಡರ ಗುಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಪುಂಡನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಫೀಮನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸೋಮಾರಿ, ಮಂದ ಬುದ್ಧಿ, ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅರೆನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಲಸ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ದುಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಫೀಮಿನ ಪ್ರಭಾವ ಅಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅಫೀಮಿನ ದುಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಎಂಥದೋ ನೋಡಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಅಸ್ಸಾಮಿಗಾಗಲಿ, ಚೀನಕ್ಕಾಗಲಿ ಹೋಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಈ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಈ ಜನ, ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಅಫೀಮಿನ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚೀನ ಜನರ ಮೈಕಟ್ಟು ಭಾರತೀಯರ ಮೈಕಟ್ಟಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಆದರ ಅಫೀಮಿನ ಚಾಳಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಚೀನಿ ಜನ ಬಹಳ ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಜೀವಚ್ಛವಗಳಂ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅಫೀಮಿನ ಚಟ ಮೊದಲಾದರೆ ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾ ಅಫೀಮಿನ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಮನುಷ್ಯ ಏನು ಬೇಕಾದರು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಚೀನಾಕ್ಕೂ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೂ 'ಅಫೀಮು ಯುದ್ಧ ಎಂಬುದೊಂದು ಯುದ್ಧ ನಡೆಯಿತು. ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಭಾರತದಿಂದ ಅಫೀಮನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಇಂಗ್ಲೀಷರಿಗೆ ಅಫೀಮನ್ನು ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಹೇಗಾದರು ಮಾರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಭಾರತದ್ದೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಪ್ಪಿತ್ತು. ಕೆಲವರು ಭಾರತೀಯರು ಅಫೀಮಿನ ಗುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದರು. ಆ ವ್ಯಾಪಾರ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಬೊ ಸಕ್ಕೆ ಅಫೀಮಿನ ಬಾಬಿನಿಂದ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ರೂಪಾಯಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನಿಸ್ಸಂದೇ ವಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಪಾರ ದುರ್ನೀತಿಯ ವ್ಯಾಪಾರ. ಆದರೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಲವಾದ ಚಳುವಳಿಯಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಪಾ ನಿಂತುಹೋಯಿತು. ಜನರನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಇಂಥ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಂದ ಗಳಿಗೆಯೂ ಸೈರಿಸಬಾರದು.

ಅಫೀಮು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಅಫೀಮ ಔಷಧವೂ ಹೌದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಅಫೀಮಿಲ್ಲ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಮಾರಕ ಪದಾರ್ಥವಾ ಬಳಸುವುದು ಕ್ಷಮ್ಯವಲ್ಲ. ಅಫೀಮು ಹೇಳಿ ಕೇಳಿ ವಿಷ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ ನಿಷೇಧಿಸಲೇಬೇಕು.

೯

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಮನುಷ್ಯ ಜಾತಿಯ ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡಿದೆ. ಅದರ ಸುಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಮಾದಕಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಾದಕ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು. ಆ ಮಹಾಪುರುಷನ ತೀರ್ಪು ನಮ್ಮ ಗಮನ-ಗೌರವಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಮದ್ಯಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎರಡರ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವೂ ಗೊತ್ತು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಮದ್ಯ, ಅಫೀಮುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾನು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾರೆ. ಆದರೆ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಲಾಭವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಖಂಡಿತ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಬತ್ತಿ ಸೇದುವುದು ಬರೀ ದುಂದುಗಾರಿಕೆ. ಒಬ್ಬ ಇಂಗ್ಲೀಷರವನು ತಿಂಗಳಿಗೆ ೭೫ ರೂಪಾಯಿ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿಗಾಗಿ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ೩೭೫ ರೂ. ವರಮಾನ. ತಿಂಗಳ ವರಮಾನದಲ್ಲಿ ಐದರಲ್ಲೊಂದು ಪಾಲನ್ನೇ ಅವನು ಸೇದಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಸಿಗರೇಟು ಬೀಡಿ ಸೇದುವವರು ಪರರ ಭಾವನೆಗೆ ಕಲ್ಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದದವರಿಗೆ ಇದರ ಹೊಗೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರ ಭಾವನೆ ಹೇಗೆ ಇರಲಿ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ರೈಲಿನಲ್ಲಿ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇದುವವರ ಬಾಯಿಂದ ಸದಾ ದುರ್ಗಂಧ ಹೊರಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸುಕುಮಾರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆಯೇನೋ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜನರು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇದುತ್ತಾರೆನೋ. ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯಿಯ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರ ಭಯಂಕರ ಕೃತ್ಯವೊಂದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾ

ಗಿತ್ತು. ಅವನು ಮೊದಲು ಹೆಂಡ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್. ಯಾರನ್ನೋ ಅವನು ಕೊಲ್ಲಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಕುಡಿದು ಅಮಲೇರಿದರೂ ಅವನು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿದ. ಏನೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟು ಹಚ್ಚಿದ. ಆ ಹೊಗೆ ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಏರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ' ಎಂಥ ಹೇಡಿ ನಾನು ! ಈ ಕೊಲೆ ಮಾಡು ವುದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ, ನನಗೆ ಮೀನ ಮೀಷವೇಕೆ ? ಏಳು, ಎದ್ದೇಳು, ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡು ಎಂದುಕೊಂಡ. ಡೋಲಾಯಮಾನವಾಗಿದ್ದ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ವಾಯಿತು. ಈ ವಾದ ಅಷ್ಟು ಮೊನಚಾಗಿಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರೆಲ್ಲರೂ ಕೆಟ್ಟ ವರಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಾಗ ವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ವಿಚಾರವಂತರು ಗಮನಿಸ ಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವನು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗು ತ್ತಾನೆ, ಯಾರೂ ಗಮನಿಸದಂತೆ, ಎಂದು ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರಬಹುದು.

ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟಿಗೆ, ನಶ್ಯಕ್ಕೆ, ಎಲೆಯಡಿಕೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನಶ್ಯದಿಂದ ಹಿತವಾಗುತ್ತದಂದು ಕೆಲವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರು ಹಕೀಮರು ಆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನಗತ್ಯವೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಇವು ಯಾವುದೂ ಬೇಡ.

ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು ಬಹಳ ಅನಿಷ್ಟ, ಬಹಳ ಕೊಳಕು. ಅದರ ಲಾಭ ಬರೀ ಕಲ್ಪನೆ. ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ. 'ಬೀಡಿ ಮನೆಯೆಲ್ಲ ಹೊಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಶ್ಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಡಿ ಪುಡಿ ಮನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಳಕು ಮಾಡುತ್ತದೆ.'

ಜಾಣರಾದವರು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಉಗುಳಲು ಒಂದು ಉಗುಳು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಉಗುಳುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ. ಬೀಡಿ ಸೇದುವವನು ಮನೆ ತುಂಬಾ ಹೊಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ನಶ್ಯ ಹಾಕುವವನ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಟ್ಟೆ ಕೊಳೆ ಯಾಗದಂತೆ

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಕೆಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸು ವವರು ಈ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳ ದಾಸರಾದರೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಪೂರ್ವಕ ಅವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ಚಟ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೂರೂ ಚಟ ಉಂಟು. ಅವರಿಗೆ ಈ ಚಟ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊಗೆ ಬಿಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ಬಾಯೊಳಗೆ ಎಲೆ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ತುರಕಿ ಕೊಂಡಿರುವುದರಲ್ಲಿ, ಗಳಿಗೆಗೊಮ್ಮೆ ನಶ್ಯದ ಡಬ್ಬಿ ತೆರೆದು ಮೂಗಿಗೇರಿಸು ವುದರಲ್ಲಿ, ಏನೂ ಗೌರವವಿಲ್ಲ, ಇವು ಮೂರೂ ಬಹಳ ಕೊಳಕು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

೧೦

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಅರ್ಥ ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಜೀವನ ಎಂದು. ಆತ್ಮ ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮ ಸಂಯಮ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೂ ಹಿಡಿತ. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜನೆಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ, ಕಾಮವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಗಳ ಮೂಲಕ ವೀರ್ಯಪಾತವಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡವನಿಗೆ ಇದು ಸಹಜ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಸಾಧನೆ ಸಹಜವಾದಾಗಲೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ (ಣಿ)ಗೆ ಅದರಿಂದ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಫಲ. ಅಂಥವನು ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಕೋಪವೇ ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಸುಬಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಈ ಜನರ ಗುರಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಪಾಲಿಸದೆಯೆ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆವೆಂದು

ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹುಚ್ಚರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ರೋಗಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ವೀರ್ಯಪಾತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ ಮಾಡದಷ್ಟು ನಿಗ್ರಹವಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ ಮಾಡದಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎನಿಸದು. ಸ್ತ್ರೀಸಂಗದ ಆಸೆಯಿರುವವರೆಗೆ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಕಾಮವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧ್ಯ. ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗದಿರುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ನೇರಾದ ಫಲ. ಆದರೆ ಅದಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಫಲ. ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ವಿಲಕ್ಷಣತೆ ಅಲೌಕಿಕವಾದುದು. ಅವನ ಮಾತು, ಅವನ ವಿಚಾರ, ಅವನ ಕೃತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂಥ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಬೆದರಿ ಓಡದು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಹೆಂಗಸರ ಸಹವಾಸವನ್ನು ಬಯಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಸೇವೆಯೆಸಗಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸು ಎಂದು ಅಂಜಿ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ಬೇಧವೇ ಅಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಯಾರೂ ಕಾಮಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಯಾರು ಕಾಮವಾಸನೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟಿದಾನೋ ಅವನಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಎಂದು ಭೇದ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯವೆಂದರೆ ಅವನ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಬೇರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪದ ಕಡೆ, ಮೈಯ ಕಡೆ ಗಮನವಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಗುಣವೇ ಸೌಂದರ್ಯ, ಗುಣವತಿಯಾದವಳು ಚೆಲುವೆ, ಗುಣವಂತನಾದವನು ಚೆಲುವ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚೆಲುವೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡವಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಉದ್ರೇಕವೂ ಆಗದು, ಉದ್ವೇಗವೂ ಹುಟ್ಟದು. ಅವನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವೂ ಬೇರೆ ಬಗೆಯಾಗಿ ಕಂಡೀತು.

ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಗ್ರಹ - ಸಂಯಮದ ಫಲವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ನಿಮಿರು-ನಿಗುರು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ನರಗಳಲ್ಲಿ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೆ ಅವನು ನಪುಂಸಕನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಈ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿ ಅವನ ಸರ್ವಾಂಗ

ವ್ಯಾಪಿಯಾಗುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಪುಸಂಕನಿಗೆ ಕಾಮೇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯುವವರು ಕೆಲವರು ಈ ಗುಂಪಿನವರು. ಅವರಿಗೆ ಭೋಗಾಭಿಲಾಷೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಪಟುತ್ವವಿಲ್ಲ. ಪುಳಕ -ನಿಗರು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ವೀರೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಲದೆ ನಪುಂಸಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದರೆ ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಇಚ್ಛಾ - ನಪುಂಸಕನಾದವನ ಮಾತೇ ಬೇರೆ. ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸಬೇಕು. ಅಂಥ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಬಹಳ ಅಪರೂಪ ಎಂಬುದೂ ನಿಜವೇ.

ನಾನು ೧೯೦೬ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತವನ್ನು ಹಿಡಿವೆ. ಎಂದರೆ, ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತೊಡಗಿ ೩೬ ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ನಾನು ಸಾಧಿಸಿದೇನೆ ಎನ್ನಲಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ದೇವರ ದಯೆಯಿದ್ದರೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆದೇನು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಡಿಲಾಗದು. ನನಗೆ ನಿರಾಶೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಮೂವತ್ತಾರು ವರ್ಷವೇನು ದೀರ್ಘಕಾಲವೆಂದೂ ನನಗನಿಸದು. ಫಲ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದರೆ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಗ ಬೇಕು. ಅಂತೂ ಈ ನಡುವೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಜನತೆಯ ಇದುರಿಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಲಾಭವದೀತೆಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇನ್ನೂ ನನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಬಂದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಫಲ ದೊರೆತರೆ ಜನತೆಗೆ ಬಿನ್ನಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಸಫಲವಾದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಸಿದ್ಧಿ ಸುಲಭವಾದೀತು.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಕೇವಲ ವೀರ್ಯ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲ ಈ ಪರಿಮಿತ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸಿಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಈ ಪರಿಮಿತ ಸಾಧನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡದೆ ಅಖಂಡ, ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ವೀರ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸದೆ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಸಂಭವ. ಇನ್ನೊಂದು, ಮನುಷ್ಯಪ್ರಾಣಿಯನ್ನೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವೀರ್ಯವನ್ನು

ನಾಶವಾದರೆ ಆಗಲಿ ಎಂಬುದು ಬರೀ ಹೆಡ್ಡತನ, ಅಪಾರ ಅಜ್ಞಾನ. ಪ್ರಜೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ವೀರ್ಯ, ಕಾಮಸಾಧನೆಗಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಮನದಟ್ಟಾಗಿ ದೃಢಗೊಂಡರೆ ಕಾಮದ ಪಶುವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವ ಅವಕಾಶವೆ ಇರದು. ಈ ಪ್ರಾಣರಸ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹಾಳು ಮಾಡಲಿಕ್ಕಲ್ಲ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನ ಮೂಡಿಉದರೆ ಗಂಡಸರು ಸಂಭೋಗೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಹುಚ್ಚರಾಗುವುದೂ ತಪ್ಪೀತು. ಆಗ ಮದುವೆಗೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥ ಹರಡಿ, ಈಗ ಮದುವೆಯೆಂದರೆ ಇರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಸಹ್ಯವಾದೀತು. ಮದುವೆ ಇಬ್ಬರ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಹೃದಯ ಮಿಲನವಾಗಬೇಕು. ಸಂತಾನೇಚ್ಛೆಯಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೆರೆಯುವ ದಂಪತಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೆನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯರು. ಇಬ್ಬರೂ ಬಯಸದೆ ಅಂಥ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪುತ್ರ ಕಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಬರೀ ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಥವರು ಬೆರೆಯರು. ಕರ್ತವ್ಯಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಬೆರೆತ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬೆರೆಯುವ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಲೇಬಾರದು.

ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಬರೀ ಪುಸ್ತಕ ಪುರಾಣ ಎನ್ನಕೂಡದು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಅನುಭವದಿಂದ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ಓದುಗರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಢಿಗೆ ಇದು ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಾನು ಬಲ್ಲೆ. ಪ್ರಗತಿ ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ದಾಟಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವ ಲೋಕಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಇದಿರಿಸಿದಾಗಲೇ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅನ್ವೇಷಣೆ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆದದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಿತು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿಯ ನಿರ್ಮಾಣ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ಲೋಕಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಕಲ್ಲೋಲ ಮಾಡಿತು ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಅನ್ವೇಷಣೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ. ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯೆಂಬುದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪಶುಗಳು ಮಾಡುವಂತೆ ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರು ಮನಬಂದಂತೆ ವಿಹರಿಸಿ ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿದ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದ ಮೇರೆ ದಾಟಿ ಆತ್ಮಸಂಯಮದ ನಿಯಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಆತ್ಮಸಂಯಮದ ನಿತ್ಯನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಅಡಗಿವೆಯೋ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು

ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿವಾಹ ಜೀವನವನ್ನು ನಾನು ಹೇಳಿದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡಸಿನ ಹೆಂಗಸಿನ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದಾಗ, ಇದೆಲ್ಲ ಅವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಎಂದು ತಳ್ಳಿಹಾಕಬಾರದು. ಮಾನವ ಜೀವನವನ್ನು ಯಥಾ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದರೆ ವೀರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹಜವಾದೀತು.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸದಾ ವಿರೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ವೀರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ. ಶಾರೀರಕ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿತವನಿಗೆ ದೇಹಪೋಷಣೆಗೆ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸಾಕೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದೀತು. ಆಹಾರ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಎಂಥ ಶರೀರಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಎಲ್ಲರ ಹಾಗೆ ತಾನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಆಯಾಸವಾಗದು; ಅವನಿಗೆ ಮುಪ್ಪು ಬೇಗ ಬಾರದು. ತರಗೆಲೆ, ಕಳಿತ ಹಣ್ಣು, ಸಹಜವಾಗಿ ಉದುರಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಅಂಥ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ತನ್ನ ಕಾಲ ಬಂದಾಗ ದೃಢವಾಗಿದ್ದೇ ದಾಟಿಹೋದಾನು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶರೀರ ಗಳಿತವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅವನ ಮನಃಶ್ಯಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವ ಬದಲು ಹೆಚ್ಚು ನಿಚ್ಚಳವಾದೀತು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ನಿಜವಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಜವಾದ ರಹಸ್ಯ ವೀರ್ಯಸಂರಕ್ಷಣೆಯೇ.

ಈ ವೀರ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

೧. ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯ ಬೇರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಅಥವಾ ವಿಚಾರ ಸಂಯಮ ಅಗತ್ಯ., ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಬಗೆ ಹೀಗೆ ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಲಿ ಮನಸ್ಸು. ಅರ್ಥಾತ್, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಚಿಂತೆ, ಕಾಳಜಿ ಬೆಡ. ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ಪೂರ್ಣ ತಿಳಿದವರಾಗಬಲ್ಲಿರೋ ಯೋಚಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ಮಾಡಿ. ವಿಚಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಾರದು, ಪೋಲಾಗಬಾರದು. ವ್ಯರ್ಥ-ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ

ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾಮಜಪ ಬಹಳ ಲಾಭಕರ. ದೇವರು ನಿರಾಕಾರನೆಂದು ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಆಕಾರ ಪ್ರಿಯವೋ ಆ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸಿ. ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಚಾರವೂ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬರಬಾರದು. ಅದು ಆದರ್ಶ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಬೇಡದ ಬಯಸದ ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದರೂ, ಅದರಿಂದ ಎದೆ ಗುಂದಬಾರದು. ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಖಂಡಿತ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಶ್ರದ್ಧಾ ಪೂರ್ವಕ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮುಂಬರಿಸಬೇಕು.

೨. ವಿಚಾರದ ಹಾಗೆ ಮಾತು, ಓದು, ಎರಡೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು, ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಶೃಂಗಾರ ಕಾವ್ಯವನ್ನು, ಕಾಮೋದ್ದೀಪಕ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೊಳ್ಳು ಪೋಲಿ ಮಾತು, ಪೋಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆನ್ನುವವನು ಅದನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

೩. ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ದೇಹವನ್ನೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಕರ್ಮನಿರತವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ದಿನದ ದೇಹಾಯಾಸ ರಾತ್ರಿ ನಿಃಸ್ವಪ್ನ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತರಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ನವ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಶರೀರ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಮಾಡಲಾರದವರು ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿರುಸಾಗಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಬರುವುದು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕುಳಿತರಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿ ಮೈ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಬೇಕು. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ನೆಟ್ಟಗೆ ಕೂಡದಿರುವುದು ಸೋಮಾರಿತನದ ಲಕ್ಷಣ. ಸೋಮಾರಿತನ ಸಂಯಮಕ್ಕೆ ಶತ್ರು. ಯೋಗಾಸನಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತವೇ. ನನ್ನ ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಇಷ್ಟು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ ; ಯಾರು ತನ್ನ ಕೈಕಾಲು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರಾಮಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಬಲ್ಲನೋ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪಾಶವೀ ಚಪಲವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಾವೇ ಪ್ರಮಾಣಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.

೪. 'ಎಂಥ ಅನ್ನ ತಿಂದರೆ ಅಂಥ ಬುದ್ಧಿ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವೇ ಇಲ್ಲದ ತಿಂಡಿ ಪೋತ ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಅಡಿಯಾಳಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಲಾರದವನು ಉಳಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲ? ಇದು ನಿಜವಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕೂಡದು. ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಸಮಧಾತುವೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ನಾಲಗೆ ಬಯಸಿದುದನ್ನೆಲ್ಲ ತುರುಕಲು ಈ ದೇಹವೇನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯೇ? ಆಹಾರ ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಆತ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ. ಆತ್ಮ ಸಾಧನೆಯೆ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಈ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಯಾರ ಜೀವನದ ಗುರಿಯೋ ಅವರು ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಲಾಷೆಯ ಗುಲಾಮರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೫. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸನ್ನೂ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ತಾಯಿಯಂತೆಯೋ ತಂಗಿಯಂತೆಯೋ ಮಗಳ ಹಾಗೋ ಕಾಣಬೇಕು. ತನ್ನ ತಾಯಿ ತಂಗಿ ಮಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅಶುದ್ಧ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬರಗೊಡರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆಂಗಸರೂ ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬ ಗಂಡಸನ್ನೂ ತಂದೆಯೋ, ಅಣ್ಣನೋ, ಮಗನೋ ಆಗಿ ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಬರೆಯುವಾಗ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಐದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವನು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಕಾರವಾದ ಕಾಮವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರು, ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ, ಅಥವಾ ಕೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ, ಎಂದು ಈ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಿಡಲಾರರು. ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಒಂದು ಆನಂದ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತಾವುದೂ ಸಮನಲ್ಲ. ಪಶುಸ್ವಭಾವದ ಇಂದ್ರಿಯ ವಿಕಾರದ ಗುಲಾಮಗಿರಿ ಅಧಮಾಧಮವಾದುದು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಮಾತು ಇಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಲ್ಲ. ಕೃತ್ರಿಮೋಪಾಯಗಳಿಂದ ಸಂತತಿ ನಿರೋಧ ಮಾಡುವುದು ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಇದನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರೀತಿ ಒರಟಾಗಿತ್ತು. ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜ ಅದಕ್ಕೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಕೊಟ್ಟು ಹೊಸ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಕೃತ್ರಿಮೋಪಾಯಗಳ ಪ್ರಚಾರಕರು ಕಾಮೇಚ್ಛೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೃತ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅದೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಾಕುವುದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮಸಂಯಮದಿಂದ ಸಂತತಿ ನಿರೋಧ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸಂಯಮಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬಸಿರಾಗಿ ಹೆಂಗಸರು ಬಹಳ ಸಂಕಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ; ಸಂತತಿ ನಿಯಮನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಜಾಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬಗಳ ಬಡತನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡ ಲಾರದೆ, ಅವರಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸಲಾರಗವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರಾಪ ವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಂತತಿ ನಿರೋಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯು ವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಂತೆ. ಈ ವಾದ ನನಗೆ ಹಿಡಿಸಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕದ ಉಪ ಯೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೆ ಮೀರಿದ ಅನಾಹುತಗಳು ಸಂಭವಿಸಲಿವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾಹುತ ಈ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಉಪಯೋಗ ಆತ್ಮಸಂಯಮದ ಅಭಿ ಲಾಷೆಯನ್ನೇ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಯಾವ ಲಾಭಕ್ಕೂ ಇಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯನ್ನು ನಾವು ಕೊಡಬಾರದು. ಆದರೆ ನನ್ನ ವಾದಕ್ಕೆ ಇದು ಸ್ಥಳವಲ್ಲ.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯ ಬಯಸುವವರು ನನ್ನ "ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯವೋ ಕಾಮಸಾಧನೆಯೋ" ಎಂಬು ಪುಸ್ತಕವನ್ನೋದಿ, ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಆಮೇಲೆ ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಹೃದಯ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲಿ. ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ವನ್ನು ಮಾಡಲಿ. ತಮ್ಮ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಗುವಂಥ ಕೆಲಸ ಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಹೊರಚಿಮ್ಮಲು ಅವಕಾಶಮಾಡಲಿ. ಶರೀರ ಶ್ರಮ ಮಾಡಿ ಬಳಲಿದಾಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಒಂದು ಗಳಿಗೆಯಾದರೂ ಸೋಮಾರಿಯಾದರೆ ಸಾಕು, ಕಲಿ ಪ್ರವೇಶವಾಯಿತೇ !ಹೀಗೆ ನಿಜವಾದ ದಾಂಪತ್ಯ ಪ್ರೇಮ ಮೂಡುತ್ತದೆ ; ಯೋಗ್ಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಸಂಯಮದಿಂದ ನೀತಿಯಮಟ್ಟವೂ ಉನ್ನತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಸಾಕು, ತ್ಯಾಗದ ಆನಂದ ಅವರನ್ನು ಪಾಶವೀಭೋಗದ ಕಡೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ: ಇದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮವಂಚನೆಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆತಂಕ. ಕಾಮೇಚ್ಛೆಗೆ ತವರಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಬದಲು, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದರೆ ಗೆಲವು ಖಂಡಿತ. ಹೆಂಗಸು ಬಾಳಿನ ಸಂಗಾತಿ, ಸಹಕಾರಿ, ಬರೀ ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗದ ವಸ್ತುವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಅರಿಯಬೇಕು. ಮಾನವ ಸೃಷ್ಟಿ ಇಂದ್ರಿಯ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿಯಲ್ಲ, ಬೇರೊಂದು ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯ ಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ಭಾಗ

೧

ಭೂಮಿ

ಈ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಉದ್ದೇಶ ಪಾಠಕರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಈ ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು, ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ನನ್ನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡೆನೋ ತಿಳಿಸುವುದು. ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಬಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಯಾವ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಈ ದೇಹ ರಚಿತವಾಗಿದೆಯೋ ಅವೇ ಪಂಚಭೂತಗಳೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರ. ಪಾಠಕರ ನೆನಪಿಗಾಗಿ - ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಆಕಾಶ, ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿ ; ಇವೇ ಪಂಚಭೂತಗಳು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದು.

೧೯೦೧ರವರೆಗೆ ನಾನು ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮಲಬದ್ಧವಾದಾಗ ಫ್ರೂಟ್‌ಸಾಲ್ಟನ್ನು-ಫಲಕ್ಷಾರವನ್ನು- ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೀ॥ಶೇ॥ ಡಾ. ಪ್ರಾಣಜೀವನ ಮೆಹತಾ ನೇಟಾಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ನನಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಬಳಲಿಕೆ, ದಣಿವುಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಅವರು ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥ ಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕಾಯಿತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನೇಟಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದ ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಪಡೆದಿದ್ದ ಅನುಭವ ಬೇರೆ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಆ ಔಷಧ

ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ, ಏನೂ ಗುಣವಾಗಲಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು, ದಣಿವು, ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ನನಗಿದ್ದ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಸಡಿಲವಾಯಿತು.

ಈ ನಡುವೆ ನನ್ನ ಆಹಾರ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದೇ ಇದ್ದವು. ನನಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನ ಮಾಡುವವರು ಯಾರೂ ನನಗೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಾಙ್ಮಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಓದಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದೆ. ಬಹಳ ದೂರ ತಿರುಗಾಡಿ ಬರುವ ರೂಢಿ ನನ್ನದು. ಆ ರೂಢಿ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಅದರ ದೆಸೆಯಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಮಲಗುವುದು ತಪ್ಪಿತು. ಅಂತೂ ಹೇಗೋ ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪೋಲಕ್ ನನ್ನ ಕೈಗೆ ಜಸ್ಟ್ ಬರೆದ - ರಿಟರ್ನ್ ಟು ನೇಚರ್ - 'ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಪೋಲಕ್ ಸ್ವಯಂ ಜಸ್ಟ್ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರ ಲಿಲ್ಲ. ಜಸ್ಟ್ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವ ಆತನಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆ ಪುಸ್ತಕ ನನಗೆ ರುಚಿಸಬಹುದೆಂದು ಕೊಟ್ಟ. ಜಸ್ಟ್ ಮಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡ ಬೇಕು ಎನಿಸಿತು. ಮಲಬದ್ಧವಾದರೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಯನ್ನು ಹಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಜಸ್ಟ್. ಶುದ್ಧವಾದ ಒಣಮಣ್ಣಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು, ನೀರಿ ನಿಂದ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ, ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರವಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿತ್ತು. ಮಾರನೆ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಯಿತು. ಅವೊತ್ತಿನಿಂದ ಫಲಕ್ಷಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಭೇದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಒದ್ದೆಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ೩ ಅಂಗುಲ ಅಗಲ, ಆರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ ಇರಬೇಕು. ವಿಷಸರ್ಪದ ಕಡಿತವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಗುಣಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಜಸ್ಟ್. ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಒದ್ದೆಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ತಲೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ

ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವ ಇದು. ನೂರಾರು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ತಲೆನೋವಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣ ಇವೆ. ಯಾವ ಕಾರಣವೇ ಆಗಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕಾದರೂ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕುರು-ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೀವು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ವ್ರಣಗಳಿಗೂ ನಾನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು (ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟ್) ದ್ರಾವಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಹರವಿ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪೋಲ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುವುದು. ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟ್ ದ್ರಾವಕದಿಂದ ಆ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಈ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿ ತೀರುತ್ತದೆ. ಗುಣವಾಗದ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭವೂ ನನಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲ. ಕಣಜದ ಹುಳು ಕಡಿದರೆ ಮಣ್ಣಿನ ಲೇಪನದಿಂದ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚೇಳಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೂ ನಾನು ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ. ಅಷ್ಟು ಗುಣ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಸೇವಾಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಚೇಳಿನ ಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚು. ಚೇಳಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಏನೇನು ಔಷಧವಿದೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡಿದೇವೆ, ಯಾವುದೂ ಸಿದ್ಧೌಷಧ ಎನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತ ಫಲತಃ ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವ ತೆರದಲ್ಲಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಲ್ಲ.

ಜ್ವರ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದರೆ ಬಹಳ ಫಲಕಾರಿ. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಬಿಡದಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಶಮನವಾದಂತಾಗಿ ಮೇಲು ಆದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಎಂದು ರೋಗಿಗಳೇ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಜ್ವರ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಇದ್ದರೂ ಈ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯ ಬಾಧೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸೇವಾಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದ್ದವು. ಎಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾದವು. ಈಗ ಆಶ್ರಮ ವಾಸಿಗಳಿಗೆ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದ ಅಂಜಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಹತ್ತರಲ್ಲೂ ನಾನು ಔಷಧ

ವನ್ನೇ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆ.

ಆಂಟಿ ಫ್ಲೋಜಿಸ್ಟೀನ್ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಿಸಿಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಸೇವಾಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಅದು ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಎಂಥ ಮಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೋ ನಾನಿನ್ನೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಮೊದಮೊದಲು ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಹೊಸ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಮೃದು ಪರಿಮಳ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಣ್ಣು ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬೊಂಬಾಯಿಯಂಥ ನಗರಧಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ, ಮಣ್ಣು ಸಿಗುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಜಿಗಟು, ಗಡಸು ಅಲ್ಲದೆ ಮೆತ್ತನೆ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದ ನೆಲದಿಂದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಕೂಡದು. ತಂದ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಕುಟ್ಟಿ, ಸಣ್ಣಕಣ್ಣಿನ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುಭ್ರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬಿಸುಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಯೋ, ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿಯೋ ಮತ್ತೆ ಕುಟ್ಟಿ ಜರಡಿಯಾಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನೇ ಹಲವು ಬಾರಿ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಆ ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರಭಾವವೇನೂ ತಗ್ಗದು. ನಾನು ಹೀಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಣಾಮ ಕೊಂಚವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸದಾ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗೆಳೆಯರು ಕೆಲವರು ಯುಮನಾ ನದಿಯ ದಡದ ಮಣ್ಣು ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು

ಶುಭ್ರವಾದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಸ್ಟ್ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ ೫ ರಿಂದ ೧೦ ಗ್ರಾಂ ಗಳಷ್ಟು.

ಅದರ ತತ್ತ್ವ ಹೀಗೆ : ಮಣ್ಣು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕರುಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತ ಹೊರಗೆ ಹೊಗಲೇಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಉತ್ತೇಜಿತವಾದ ಸ್ನಾಯು ಸಂಕೋಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವವರು ತಾವೇ ಮಾಡಿ ನೋಡಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಏನೂ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ನನಗೆ.

೨

ನೀರು

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಪುರಾತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಿವೆ. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಕೂನಿ ಹೇಳಿರುವ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಬಹಳ ಸರಳ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೂನಿ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಹಲವು ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಭಾಷಾಂತರವಾಗಿದೆ. ಕೂನಿ ಮಹಾಶಯನ ಶಿಷ್ಯರು ಆಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆಹಾರದ ವಿಷಯವಾಗಿಯೂ ಕೂನಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತನ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಕೂನಿ ನೀಡಿದ ವಿಶೇಷ ಕಾಣಿಕೆ : ಕಟಿ ಸ್ನಾನ, ಸಿಟ್ಜ್ ಸ್ನಾನ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ರಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆ ತೊಟ್ಟಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ೩೦-೩೬ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾದ ತೊಟ್ಟಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಕು. ಅನುಭವದಿಂದ ತೊಟ್ಟಿ ಎಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರಬೇಕೋ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ತೊಟ್ಟಿಯ ತುಂಬಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ರೋಗಿ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತರೆ ನೀರು ತುಳಕದಷ್ಟು ತುಂಬಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತಣ್ಣಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತೇಜನವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಕೊಂಚ ಮಂಜಿನಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಮಣ್ಣಿನ

ಗಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ತುಂಬಿಟ್ಟ ನೀರು ಇದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ, ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹರಡಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಲವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೂ ನೀರು ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗೆ ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಆನಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆನಿಕೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಹಲಗೆ ಇರಬೇಕು. ರೋಗಿ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಯ ಹೊರಗಡೆ ಬಿಡಬೇಕು. ನೀರಿನ ಹೊರಗಡೆಯಿರುವ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಥಂಡಿಯಾಗಬಹುದು. ರೋಗಿ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖಾಸೀನನಾದ ಮೇಲೆ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೆತ್ತನೆ ಟವಲಿನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಐದರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಈ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ಮೈಯನ್ನು ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

ಜ್ವರ ಏರಿದಾಗ ಕಟಿಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಉಷ್ಣ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಬಾಧಕವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಹಿತವಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ದಣಿವಾರಿ ಹೊಸಶಕ್ತಿ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಟಿಸ್ನಾನವಾದೊಡನೆ ಅರ್ಧಮೈಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಕೂನಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಕೂಡದು.

ನಾನು ಕಟಿ ಸ್ನಾನದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಶೇ. ೭೫ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಹಿತಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಗೆ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ತ್ರಾಣವಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾನವಾದೊಡನೆಯೆ ಎರಡು ಮೂರು ಅಂಶ ಶಾಖ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತೀರುತ್ತದೆ. ಸನ್ನಿಪಾತ ಬರುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಕೂನಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಕಟಿ ಸ್ನಾನದ ತತ್ವ ಇದು ; ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಏನೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಕಾಣಲಿ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿಜವಾಗಿ

ಒಂದೇ ಕಾರಣ - ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಕರುಳಿನ ಮಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಈ ಕಸ ಅಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುವಾಗ ಶಾಖ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆ ಶಾಖ ಜ್ವರವಾಗಿ, ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಟಿಸ್ನಾನದಿಂದ ಒಳಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಗಡೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ವರವೋ, ಮತ್ತೊಂದೋ ತನಗೆ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೇಬೇಕು. ಈ ವಾದ ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಯೋ ನಾನು ಹೇಳಲಾರೆ. ತಜ್ಞರು ಹೇಳಬೇಕಾದುದು ಅದು. ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸೇರದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉಭಯತ್ರರೂ ಕಾರಣವೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಪಸ್ಥ ಕೂರ್ಮಗಳಂತೆ ತಮಗೆ ಹೇಳಿದ ಪಾಠವನ್ನು ದಾಟಿ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಜಾಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡರೆ ತಿರಸ್ಕಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಾತ್ಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಾದಿಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ವೈದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹನೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಇರುವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾದರೂ ಬಹಳ ತಿಳಿದವರಂತೆ ಬಡಾಯಿ ಕೊಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಂಘಟನಾ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ತೃಪ್ತನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಕಲೆತು ತಮ್ಮ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ಆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ದುಡಿಯರು. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆನಯನ್ನು ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಪರಿಶೋಧನೆ ಮಾಡಲು ಯಾರಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ವಿನಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನಂತೂ ಯಾರೂ ಮಾಡಲೇ ಮಾಡರು. ವಿನಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದೋ ಇಲ್ಲವೋ !

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗಳಲು ಇದನ್ನು ನಾನು ಬರೆದಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ಒಬ್ಬ ಜೊತೆಗಾರ. ಇರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಇರುವ ಹಾಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅವರು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಾದಿಗಳಲ್ಲೇ ಒಬ್ಬ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಂತ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಇದರ ಏಳಿಗೆಯೇ ತನ್ನ ಪರಮಾರ್ಥವೆಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸದು. ಈಗಿನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ. ವೈದ್ಯಸಂಘ, ವಿದ್ಯಾಲಯ ಇದೆ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ಸೂ ದೊರೆತಿದೆ. ಇನ್ನೂ

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಬೇಕಾದುದನ್ನು ಅಂಥ ವೈದ್ಯರ ಗುಂಪು ಈಗಲೇ ನಂಬುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಜನರು ಅರಿಯಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ತಲೆಗೆ ಒಂದು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಸಿಟ್ಜ್ ಸ್ನಾನದ ವಿಷಯ, ಈ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವೇ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ನಾಜೂಕು. ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಥಟ್ಟನೆ ಕೆರಳುವ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಲ್ಲಿ, ಏನೋ ಒಂದು ಇಂದ್ರಜಾಲವಿದೆ. ಏನೋ ನಾನು ವರ್ಣಿಸಲಾರೆ.

ಕೂನಿ ಈ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಹೊರಭಾಗದ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಹನಿಸುತ್ತ, ಮೆತ್ತನೆಯ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಒರೆಸಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. (ಪುರುಷ) ಲಿಂಗವಾದರೆ ಮುಂದೊಗಲು ಲಿಂಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆಯೆ ಮರ್ದನ. ಕೂನಿ ಹೇಳುವ ರೀತಿ ಇದು. ಒಂದು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿ ಅದರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸ್ಟೂಲನ್ನಿಡಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತರೆ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ರೋಗಿ ತೊಟ್ಟಿಯ ಹೊರಗಡೆ ಕಾಲು ನೀಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನೀರಿಗೆ ತಾಕುವಂತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಅದನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಒರೆಸಬೇಕು. ಮರ್ದನದಿಂದ ನೋವಾಗಬಾರದು. ಅದರ ಬದಲು ರೋಗಿಗೆ ಹಿತವಾಗಬೇಕು. ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ದಣಿವಾರಿ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು. ಏನೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿರಲಿ, ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಆ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕಾದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟಿಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಈ ತೊಟ್ಟಿಸ್ನಾನವೇ

ಉತ್ತಮವೆನ್ನುತ್ತಾನೆ ಕೂನಿ. ನನಗೆ ಕಟಿಸ್ನಾನವೇ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವ. ನನ್ನದೇ ತಪ್ಪು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಮಾರಿಯಾದೆ. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಯಾರಿಗೆ ಹೇಳಿದೇನೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ತಾಳ್ಮೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ನಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ನಾನು ಏನೂ ಹೇಳಲಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದು ಪ್ರಯತ್ನ - ಯೋಗ್ಯ. ತೊಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಲೋಟಾದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹನಿಸುತ್ತ ಈ ಮರ್ದನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ದಣಿವಾರಿ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆ ಗಮನವೇ ಇಲ್ಲ. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಲಿಂಗಕ್ಕೂ ಮುಂದೊಗಲಿಗೂ ನಡುವೆ ಕೊಳೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲೇಬೇಕು. ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂಬ ಅಗ್ರಹದಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನಡೆಯಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನರಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ಶೀಘ್ರ ಸಂವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ನಿಲ್ಲುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಅಶುಚಿ, ಕೊಳಕು ಎಂದರೆ ಸಾಕು. ಶುಚಿಯ ಆಗ್ರಹ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದ ಬಗ್ಗೆ ತೀರಾ ಅಸಹ್ಯ ಹುಟ್ಟಿ ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕೋ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಕೂನಿ ಎರಡು ಸ್ನಾನಪದ್ಧತಿಗಳ ವಿಷಯ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ದುಪ್ಪಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಮಾತು ಹೇಳಿದರೆ ಅಪ್ರಸ್ತುತವಲ್ಲ. ನಿರ್ನಿದ್ರತೆಗೆ, ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಸಿ, ದಪ್ಪನಾದ ಹಚ್ಚಡವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಆ ಹಚ್ಚಡವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಬಿಡಿ. ಆ ಹಚ್ಚಡದ ಮೆಲೆ ರೋಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ತಲೆ ಆ ಹಚ್ಚಡದ ಹೊರಗಡೆ ಬೇರೆ ತಲೆದಿಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕು. ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಚ್ಚಡ, ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಹೊದಿಸಿ,

ಸುತ್ತಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಒಂದು ಅಂಗವಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೆನೆಯಿಸಿ ಹಿಂಡಿ ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ರೋಗಿಯ ಮೈಗೆ ತಗಲದಂತೆ ಈ ಒದ್ದೆ ಹಚ್ಚಡ - ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ಮೊದಲು ಕೊಂಚ ಗಾಬಯಾದರೂ ಆಮೇಲೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಜ್ವರವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಐದಾರು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೆ ಮೈಬೈವರು ಬೆವರಾಗಿ ಜ್ವರ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮೊಂಡು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಯನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಒದ್ದೆ ಹಚ್ಚಡದಲ್ಲಿಯೇ ನಾನು ಮಲಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಬೆವರು ಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬೆವರು ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ರೋಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಬರಾದು. ಆ ನಿದ್ದೆ ಒದ್ದೆಯ ಹಚ್ಚಡ ರೋಗಿಯ ಬಾಧೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದೆರಡು ಅಂಶವಾದರೂ ಜ್ವರ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಮಗ ಡಬಲ್ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉಷ್ಣವಾಯು) ದಿಂದ ಮಲಗಿದ. ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಿ ಸನ್ನಿ ಹುಟ್ಟಿತು. ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರನೊಬ್ಬ ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಔಷಧ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ನಾನದನ್ನು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಜ್ವರ ಬಹಳ ಮೇಲೇರಿ ದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಒದ್ದೆ ದುಪ್ಪಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆರೇಳು ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಜ್ವರ ಇಳಿಯಿತು. ನನಗೆ ನೆನಪಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅವನಿಗೆ ನೀರಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆನೋ ಏನೋ ! ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಮೇಲೆ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಬಂತು. ೪೨ ದಿನ ಇತ್ತು ಜ್ವರ. ಶುಶ್ರೂಷೆ,ಉಪ ಚಾರ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಹಾಲು, ನೀರು, ಆಹಾರ. ದಿನವೂ ಸ್ಪಂಜಿನ ಸ್ನಾನ. ಅವನಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಯಿತು. ಈಗ ನನ್ನ ನಾಲ್ವರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವನೇ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಬಲಶಾಲಿ. ಆ ಉಪಚಾರ -ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಳಿಂದ ಅವನಿಗೆ ನಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು, ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ.

ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ಸಿಡುಬು, ದಧಾರ ಮುಂತಾದವಕ್ಕೂ ಒದ್ದೆ ದುಪ್ಪಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಾನು ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಸಿಡುಬು ದಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬರುವಂತೆ ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿದೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ದುಪ್ಪಟಿ ಕಂಬಳಿ ಗಳನ್ನು ಆಮೇಲೆ ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ನೀರು ಬಿಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಅದರಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ತರುವಾಯ ತೆಗೆದು ಹಿಂಡಿ ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ಒಗೆಯಬೇಕು.

ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಮಂದವಾಗಿ ಕಾಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನೋವಾಗಿ ಬಹಳ ಅಹಿತವೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲಿಗೆ ಮಂಜಿನಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುತ್ತ ನೀವಿದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಯದು. ಬೇಸಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದುರ್ಬಲನಾದ ರೋಗಿ ಯನ್ನು ಛಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಂಜು ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ನೀವಿದರೆ ಅಪಾಯವುಂಟು.

ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತು. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಗಾಯವಾದರೂ ಅಯೋಡಿನ್ ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಮದ್ದು. ಅನೇಕ ಸಲ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮೈ ತರೆದ ಗಾಯಕ್ಕೆ, ಬಾವಿಗೆ ಆಯೋಡಿನ್ ಟಿಂಕ್‌ಚರನ್ನು ಸವರುತ್ತಾರೆ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಕಾವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚೆಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇಷ್ಟಾದರೂ ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ನೋವು ಆದಾಗ ಅಯೋಡಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಯೋಡಿನ್ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳಿವೆ. ರೋಗಿಗೆ ಮದ್ದು ಹಿಡಿಸದಿರಬಹುದು. ಇದೇನೋ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ರೋಗಿ ಅಯೋಡಿನ್ನನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಪಾಯ. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಮರಳುವ ನೀರು ಅಯೋಡಿನ್‌ನಷ್ಟೇ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ. ಅಯೋ ಡಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ತೆಗಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅದರ ಬದಲು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನೇ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲ ಬಡವರು ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಎಲ್ಲರ ಕೈಗೂ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕೊಡುವಂತಿಲ್ಲ. ನೀರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅದಕ್ಕಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗುಣವನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಆಪತ್ಪ್ರಸಂ ಗಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರ ಪ್ರಸಾದವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ.

ಚೇಳಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೆ, ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧವೂ ನಿರುಪಯೋಗವಾದಾಗ ಕಡಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಶಮನ ಮಾಡಿಕೊಂಡುದು ಉಂಟು.

ಮೈ ನಡುಗಿಸುವ ವಾಯು, ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಾಯು ಬಂದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಮೈತುಂಬಾ ಹೊದಿಸಿ, ಸುತ್ತಲೂ ಮರಳುವ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಗಳಿಂದ ಸುರಿದರೆ ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಆವಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದರೆ ವಾಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಬ್ಬರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಚೀಲ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕರ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಆ ಚೀಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಬಿಗಿಯಬಾಗಿ ಬಿರಟೆ ಮುಚ್ಚಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಚೀಲದಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿದೊಡನೆ ಒಡೆದುಹೋಗುವಂಥ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಆವಿಗೆ ಗುಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗಿಗೆ ಬೆವರು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲು ನೋವು)ಕ್ಕೆ ಆವಿ ಸ್ನಾನ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಆವಿಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ಬಹಳ ಪುರಾತನವಾದ ಪದ್ಧತಿ ಇದು : ದೂರ ದೂರ ಹೆಣಿಗೆ ಹಾಕಿದ, ಬಿಗಿಯಾದ ಮಂಚದ ಮೇಲೋ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ದುಪ್ಪಟಿ ಹಾಸಿ, ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಮರಳು ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹೊದಿಸಿ. ರೋಗಿಗೆ ಹೊದಿಸಿದ ದುಪ್ಪಟಿ ಸುತ್ತಲೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕುವಂತಿರ ಬೇಕು, ಅದರಿಂದ ಆವಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ, ಗಾಳಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಹೋಗು ತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮಂಚದ ಕೆಳಗಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡಿ. ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ದುಪ್ಪಟಿ ಹೊದೆದು ಹಾಸಿ ಮಲಗಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಆ ಆವಿ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಇನ್ನೊಂದು ಮರಳುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆ ಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಇಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಕೆಳಗೆ ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಲವರು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಆವಿಯೇನೋ ಯಥೇಷ್ಟವಾದರೂ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದೇ ಕಿಡಿ ಹಾರಿದರೂ ಮಂಚಕ್ಕೋ ದುಪ್ಪಟಿಗಳಿಗೋ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿ

ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಹೇಳಿದ ಪದ್ಧತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನದ್ದು, ಬೇಸರದ್ದು ಆದರೂ ಅದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮರಳುವ ನೀರಿಗೆ ಬೇವಿನೆಲೆ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವರು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಏನು ಹೆಚ್ಚು ಗುಣವಿದೆಯೋ ನಾನರಿಯೆ. ಬೆವರು ಬರ ಬೇಕಾದುದು ಉದ್ದೇಶ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಆವಿಯೇ ಸಾಕು.

ಕಾಲು ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ, ಕಾಲು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿ ತಡೆಯುವಷ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಇಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿ, ಕೂಡಲೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ, ಗಂಟಲು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ, ಮೂಗಿಗೆ, ಗಂಟಲಿಗೆ ಆವಿ ಕಾಯಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಚಹಾ ಕೆಟಲಿನಂಥ ಆವಿಯ ಕೆಟಲನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಉದ್ದನೆ ಮೂತಿಯಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಟಲಿಗೆ ರಬ್ಬರು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಲೂಬಹುದು.

೩

ಆಕಾಶ

ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಬರೀ ಮುಗಿಲಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಕವಿದಿರುವ ಶೂನ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ಆಕಾಶವೇ. ಆಕಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂಬ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಪೃಥ್ವಿಯ ಸುತ್ತಣ ಅಗಾಧ ಶೂನ್ಯ, ಅದರ ವಾತಾವರಣ, ಎಲ್ಲವೂ ಆಕಾಶವೇ. ಮೋಡವಿಲ್ಲದೆ ನಿಚ್ಚಳವಾದ ದಿನ ಮೇಲೆ ನೋಡಿದರೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ವಿಸ್ತಾರ. ಚಪ್ಪರ ಕಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಮುಗಿಲು. ಈ ಆಕಾಶ ಅನಂತವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಎಲ್ಲಾ

ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಅದು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳ, ಮೂಲೆ, ಸಂದು, ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಕಾಶ ನಮ್ಮ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ, ಮೇಲುಗಡೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬರೀ ನೀಲಮೇಘ. ಆಕಾಶ ಮೇಲಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕೆಳಗೂ ಇದೆ. ಸುತ್ತಲೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಕಾಶ ಗುಂಡಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅದರೊಳಗೆ ಇದ್ದೇವೆ. ಅದೊಂದು ಲಕೋಟೆ. ಲಕೋಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮುಗಿಯಿಲ್ಲದುದು, (ಮುಗಿ+ಇಲ್) ಮುಗಿಲ್. ಆಕಾಶದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೈಲಿಯವರೆಗೆ ಗಾಳಿಯಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಬಯಲು ಇದ್ದರೂ ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು. ಗಾಳಿ ನಮಗೆ ಕಾಣದು. ಚಲಿಸುವಾಗ ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶ ವಾತಾವರಣದ ಚೀಲವಿದ್ದಂತೆ. ಒಂದು ಸೀಸೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಹೊರಗಡೆ ಶೂನ್ಯವಾಗಿಸಬಹುದು. ಶೂನ್ಯವನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯ ? ಅದು ಆಕಾಶ.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯಲು, ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಆಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಳಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ ಪ್ರಕೃತಿ. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯ ಈ ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪಕತನ ನಮ್ಮ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಕೆಲವು ಮೈಲಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮೇಲೇರಿ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಭೂಮಿಯ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಈ ವಾತಾವರಣದ ಹೊರಗಡೆ ಭೂಮಿಯ ಜೀವಜಂತುಗಳು ಬದುಕಲಾರಕವಂತೆ. ಈ ಮಾತು ನಿಜವೋ ಸುಳ್ಳೋ, ಅಂತೂ ಈ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ದಾಟಿ ಹರಡಿದೆ ಆಕಾಶ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಈ ಬಯಲಿನ ರಹಸ್ಯ ಬಹಳ ಕುತೂಹಲ ಜನಕವಾಗಿದೆ. ಭಗವಂತನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಇದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಬಹುದೇನೋ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇಲ್ಲ. ಆಕಾಶದ ಈ ಮಹಾಭೂತವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನಾವು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠ - ನಮಗೂ ಅನಂತವಾದ ಆಕಾಶಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಯಾವ ಅಡ್ಡವನ್ನೂ ಒಡ್ಡಬಾರದು. ಆಕಾಶ ಬಹಳ ದೂರ ವಿದ್ದಂತಿದೆ. ಅತಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಈ ಮನೆ, ಭಾವಣಿ, ಬಟ್ಟೆಬರೆ ಕೂಡ

ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕಾಶದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಅಖಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸೀತು. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ನಿಯಮ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತು ಬದುಕನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ನಮಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ತೃಪ್ತಿ, ಮನಶ್ಶಾಂತಿಗಳು ನಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಚಾರ ಸರಣಿಯನ್ನು ಮುಂಬರಿಸಿದರೆ ಈ ದೇಹವೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಅನಂತವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಮಾಡುವ ಆತಂಕ, ಅಡ ಚಣೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದರೆ ಈ ದೇಹನಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅನಂತದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದೆಂದರೆ ಅನಂತವೇ ಆದಂತೆ. ಆಗ ದೇಹ ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗದ ಸಾಧನವೆಂಬುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವನು ಅನಂತ ದೊಡನೆ ಸಮರಸವಾಗಲು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಪ್ರಯತ್ನ ದಲ್ಲಿ ತಾನು ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರಾಣದ ಒಂದು ಅಂಶ, ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಲೋಕಸೇವೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ ಎಂಬುದು ತಾನೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲ್ನೆಗೆತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇಳಿಯೋಣ. ಈ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಆದಷ್ಟು ಬಯಲನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮನೆಯ ತುಂಬಾ ನಿರರ್ಥಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಂದಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಅಲಂಕಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಷ್ಟವೇನಿಲ್ಲ. ಸರಳ ಜೀವಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆ ಸಾಮಾನಿನ ನಡುವೆ ಉಸಿರಾಡುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆ ಲ್ಲವೂ ಧೂಳು, ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳವೇ ವಿನಾ ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಬಂಧನದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ದಿಕ್ಕೇ ತೋರದು. ಇಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಸೋಫಾ, ಮಂಚ, ಈ ಅಸಂಖ್ಯ ಕನ್ನಡಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಶಾಂತಿಗೆ ಭಂಗ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿರುವ ಬಹಳ ಬೆಲೆಯ ಕಂಬಳಿಗಳಿಂದ ಧೂಳು ಸೇರಿ ಹುಳು ಹುಪ್ಪಟೆಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲ, ಅಷ್ಟೇ, ಒಂದು ದಿನ ಧೂಳು ಕೊಡವಲು ಒಂದು ಕೋಣೇಯೊಳಗಿನ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದರು. ಒಬ್ಬರ ಕೈಯಲ್ಲಿ

ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆರು ಜನ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು. ಸುಮಾರು ೨-೩ ಸೇರಿನಷ್ಟು ಧೂಳನ್ನು ಕೊಡವಿದರು ಅದರಿಂದ. ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಾಸಿದಾಗ ಹೊಸದಿದ್ದಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಈ ರತ್ನಗಂಬಳಿ ಬೇಗ ಹರಿದುಹೋಗಿ ವೆಚ್ಚವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ದುಡಿತವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಮಾತು. ನಾನು ಹೇಳಬಯಸಿದುದು ಅನಂತದೊಡನೆ ಸಮರಸವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನನ್ನ ಆಸೆ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸರಳತೆ ತಂದದ್ದೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಬಾಳಿಗೆ ಸರಳತೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ, ನಾನು ದಿನೇ ದಿನೇ ಆಕಾಶದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಿತು. ತೃಪ್ತಿ, ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಸಂಗ್ರಹಬುದ್ಧಿ ಪೂರಾ ಹೋದಹಾಗೆಯೇ. ಅನಂತದೊಡನೆ ಮೇಳಗೂಡಿದವನಿಗೆ ಯಾವ ಸಂಗ್ರಹವೂ ಇಲ್ಲ, ಸಮಸ್ತವೂ ಇದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ತಾನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲದಷ್ಟೇ ಮನುಷ್ಯನ ಸೊತ್ತು, ತಾನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದ್ದೇ ಅನ್ನ. ಎಲ್ಲರೂ ಈ ನಿಯಮದಂತೆ ನಡೆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಿಯೂ ಅಭಾವ, ಅತಿ ಸಂದೇಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಮಾತು ಇದರಿಂದ ತೇಲುತ್ತದೆ :ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಶೀತ-ಹಿಮಗಳ ಬಾಧೆಯಾಗದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪರ ಹಾಕಿ ಸುತ್ತಲೂ ಬಯಲು ಬಿಟ್ಟು ಮಂಟಪದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಳೆಯ ಬಾಧೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕೆ ತುಂಬಿದ ಮುಗಿಲೇ ಸರಿ. ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಾಗೆಲ್ಲ ಸದಾ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಕಾಶದ ದೃಶ್ಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆ ನೋಟ ದಣಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣನ್ನು ಕೋರೈಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಸಾಂತ್ವನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮುಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ರಾಜಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನಕ್ಷತ್ರ ರಾಶಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದೇ ಒಂದು ಆನಂದ. ತನ್ನ ವಿಚಾರಲಹರಿಗೆ ನಕ್ಷತ್ರಗಳೆ ಸಜೀವ ಸಾಕ್ಷಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದವನು ದುಷ್ಟವಿಚಾರ, ಅಶುದ್ಧ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಗೊಡಲಾರ. ಶಾಂತ - ಚೇತನದಾಯಕ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮೇಲುಗಡೆಯ ಆಕಾಶದಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಣ, ನಮ್ಮೊಳಗಣ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಇಳಿಯೋಣ. ನಮ್ಮ ಮೈಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಕೋಟಿ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿದರೆ ನಾವು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಆಹಾರದಿಂದ ತುಂಬಬಾರದು. ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ಕೂಡದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅರಿಯದೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ, ಜೀರ್ಣವಾಗದಂಥ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮತೂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದಿವಸ ಉಪವಾಸ ಇರುವುದಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಪ್ಪೊತ್ತಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಶೂನ್ಯ ಸಮ್ಮತವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅರ್ಧಸತ್ಯ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸದಾ ಶೂನ್ಯವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಈ ಅಗಾಧ ಶೂನ್ಯವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

೪

ಸೂರ್ಯ

ಉಳಿದ ಭೂತಗಳಂತೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೆಳಕು ಅಗತ್ಯ. ಬೆಳಕಿಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಲಾರ. ಬೆಳಕು, ಬಿಸಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯನೇ ಆಧಾರ. ಸೂರ್ಯನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ಬೆಳಕೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮೈಗೆ ನೀರಿನ ಮೀಹ (ಸ್ನಾನ) ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಬೆಳಕಿನ ಮೀಹವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ, ಉಪಯುಕ್ತ. ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಅದರ ಬದಲು ಇದು ಅಲ್ಲ. ಬಲಹೀನತೆ, ನಿಧಾನವಾದ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆಬಿಸಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಷ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳು

ಹೆಚ್ಚು. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ತಂಡಿ ಎನಿಸಿದರೆ ಹೊದೆದುಕೊಂಡು ಮಲಗಬಹುದು. ರೂಢಿಯಾದ ಹಾಗೆ ಮೈಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಿಡಬಹುದು. ಯಾರೂ ನೋಡಲಾರದಂಥ ಅಂತರಂಗ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಶತಪಥ ಹಾಕಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂಥ ಸ್ಥಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಲಂಗೋಟಿ ಧರಿಸಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನಕ್ಕೆ ಲಾಭವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಬಲ್ಲೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಹೋಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಇದನ್ನು ಎರವಲು ಪಡೆದು ಇದನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಛಳಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗಾಜಿನ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿಯಾಗದು.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮೈಯ ಒಳಗಡೆಯ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿ ಯಾಗಿವೆ. ಬೆವರು ಬರಲಿ ಎಂದು ನಡುಹಗಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ ೧೧ ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಯೋಗ ಸಫಲ ವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡಲೆ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂದರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಕಾಯದಂತೆ ತಣ್ಣನೆ ಮಣ್ಣಿನಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆಯೆಲೆ ಯನ್ನಾಗಲಿ ಮತ್ತಾವ ಎಲೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿಟ್ಟು ತಲೆ ತಂಪಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡ ಬಹುದು. ತಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಲವಾದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಿಡಬಾರದು.

೨೫

ಗಾಳಿ

ಐದನೆಯದೂ ಈ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮಾನವ ದೇಹ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಒಂದನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟರೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರೂ ಗಾಳಿಗೆ ಅಂಜಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಜನ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆತನದಿಂದಲೇ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಯಲ್ಲಿ, ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ, ದೇಹ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೀತ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ಚೇತೋ ಹಾರಿಯಾದ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಗಾಂಧೀ ಸ್ಮಾರಕ ನಿಧಿ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

೧. ಆತ್ಮಕಥೆ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ
೨. ಗಾಂಧೀಜಿ–೧೨೫
೩. ನಮ್ಮ ಗಾಂಧಿ ತಾತ
೪. ಧರ್ಮ–ನೀತಿ
೫. ಈಶ್ವರ ಸ್ವರೂಪ
೬. ರಾಮನಾಮ
೭. ಹಿಂದ್ ಸ್ವರಾಜ್ಯ
೮. ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕಗಳ ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ
೯. ದೇವನಗರಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀ ಧ್ವನಿ
೧೦. ಗಾಂಧೀಜೀ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ
೧೧. ಗಾಂಧೀ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ